Maitreya Magazine

nummer 2 jaargang 7

KALACHAKRA INITIATIE IN ZWITSERLAND

MAITREYA MAGAZINE
Nummer 2/Jaargang 7
Juni, juli, augustus 1985

UITGAVE
Stichting Maitreya Instituut
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel
Telefoon: 08876-2188

REDAKTIE EN VERTAAL-TEAM
Gelong Thubten Tsépel (Hans van den Bogaert)
Thon Memelink
Margot Kool-Stumpel
Paula de Wijs-Koolkin
Louwrien Wijers

EIND- EN FOTOREDAKTIE
Jan-Paul Kool

VORMGEVING
Jan-Paul Kool
Nicolaas van Beek

ILLUSTRATIES
Nicolaas van Beek

COPYRIGHT
Stichting Maitreya Instituut 1985c.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d. in zwart-wit.

VERSCHIJNING
Ten minste 1x per kalenderkwartaal.

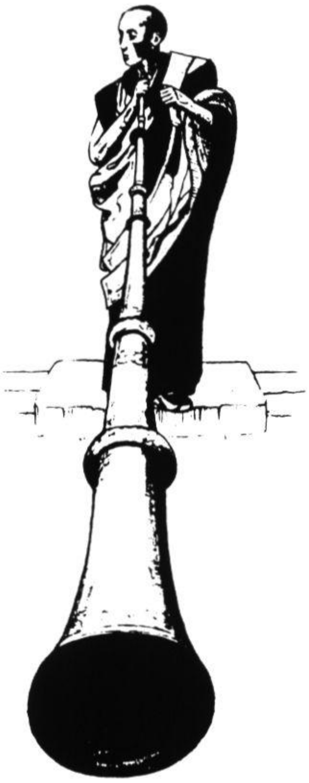
ABONNEMENTEN
Schriftelijk of telefonisch opgeven. Alleen per kalenderjaar of deel ervan.
Het abonnement gaat in na ontvangst van Uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven *f* 25,— per jaar. Losse nummers *f* 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN
Van abonnementen, kursusgelden, donaties en rekeningen: Postgironr.: 4305057 t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Maasbommel.
Bank: N.M.B. Beneden-Leeuwen,
rek.nr.: 65.85.11.548.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS
Bijna alle vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.



ཨོཾ

ཨཿ

ཧཱུྃ

TELEFOON 08876-2188
Het kantoor van het Instituut is telefonisch bereikbaar tijdens kantooruren. Op andere tijden of als we niet bereikbaar zijn kunt U een boodschap inspreken in ons antwoordapparaat.

BESTUUR
STICHTING MAITREYA INSTITUUT
Voorzitter
Paula de Wijs-Koolkin
a.b. De Zwaan
Ouderkerkerdijk
1096 CS Amsterdam

Secretaris
Margot Kool-Stumpel
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel

Penningmeester
Jan-Paul Kool
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel

DOELSTELLING
De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.m.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

DONATEURS
Indien U zich kunt vinden in onze doelstelling en wilt helpen, kunt U donateur worden voor minimaal *f* 100,— per jaar of *f* 10,— per maand. De gelden worden gebruikt voor: publikaties, organisatie van kursussen, aanschaf van noodzakelijke inventaris, begrotingstekorten e.d. Donaties kunnen aftrekbaar zijn voor de I.B. (vraag inlichtingen). Ook legaten zijn welkom.

DONATEURS GESHE AKTIE
Voor het verblijf en onderhoud en voor de komst van Geshe Konchog Lhundup en zijn vertaler naar Nederland is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze aktie storten een maandelijks bedrag voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe aktie.
De verantwoording van de penningmeester van de stichting wordt gekontroleerd door de Kas Kontrole Kommissie bestaande uit drie donateurs. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de aktie en ontvangen een jaarlijks verslag.

DRUKKERIJ
Offsetdrukkerij Refo
Gildenstraat 1a
3861 RG Nijkerk

VOORPLAAT
Kalachakra Mandala
Foto Dalai Lama: Jorge Zontal

LEIDRAAD

Voor de trouwe lezers van het Maitreya Magazine is het waarschijnlijk een grote vreugde dat dit nieuwe nummer voor de zomer van 1985 weer in de bus gerold is, voor nieuwe lezers die nog niet gedeeld hebben in het genot van dit onvolprezen leesplezier, zullen we het geheim van dit succesvolle tijdschrift gauw even uit de doeken doen. Het Maitreya Magazine is de uitgave van het Maitreya Instituut voor de verspreiding van het Tibetaanse boeddhisme, die vier maal per jaar uitkomt. Eén van de kenmerken van het boeddhisme in het algemeen en vooral ook van het Tibetaanse boeddhisme is dat het zich richt op het vermeerderen van positiviteit en het verminderen van negativiteit. Zo onderscheidt dit tijdschrift zich dus op een opvallende manier van de meeste media, die juist handel zien in het opblazen van negativiteit, omdat zij ervan uitgaan dat positieve berichtgeving geen winst oplevert. Het is derhalve een verademing als het Maitreya Magazine het huis binnenkomt, want daarvoor hoeft U zich op geen enkele manier te verharden of schrap te zetten. De artikelen die wij publiceren, kunnen met grote zachtmoedigheid opgenomen worden, omdat ze allemaal meehelpen onze positieve geesteshouding te stimuleren en onze negatieve benaderingen van de dingen drastisch verminderen. Daarom is het Maitreya Magazine zo'n ware weldaad voor de geest.

Dit nummer, dat U heerlijk mee naar buiten kunt nemen nu de zon weer volop schijnt, geeft vanzelfsprekend nog eenmaal aandacht aan de Kalachakra-initiatie die Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama van Tibet eind juli en begin augustus in Zwitserland gaat geven. Er gaat uit Nederland een bus naar deze grote gebeurtenis, waarvoor U zich waarschijnlijk nog kunt opgeven. Bel daarvoor 08876-2188. Het artikel over Kalachakra in dit tijdschrift is de inleiding die Dr. Alex Berzin aan het begin van zijn weekeinde over Kalachakra in het Maitreya Instituut in Maasbommel heeft gehouden. Uit die inleidende voordracht zal U duidelijk worden hoeveel waardevolle kennis de Kalachakra-onderwijzing in zich bergt.

In de tweede plaats biedt dit tijdschrift een voordracht van Gelek Rinpochee, die Nederland in april bezocht, over het onderwerp Eénpuntige Koncentratie. Gelek Rinpochee legt in die voordracht uit hoe we éénpuntige koncentratie kunnen leren, maar hij wijst vooral op de voordelen van een éénpuntig gerichte positieve geesteshouding en die zijn verregaand en daardoor erg aantrekkelijk.

Een andere belangrijke lama uit het Tibetaanse boeddhisme, die ons land in maart bezocht, is Doboom Tulku. Om Zijne Heiligheid de Dalai Lama te vertegenwoordigen op de 'Spirit of Peace' konferentie in Amsterdam, was Doboom Tulku naar Nederland gekomen. Hij hield drie voordrachten en vertrok meteen daarna weer. Op Schiphol konden wij nog net een mini-interview met Doboom Tulku maken, waarin heel kort de onderwerpen 'vrede', 'Tibet' en het 'Maitreya Instituut' aan de orde komen.

In India had Paula de Wijs-Koolkin een weerzien met Lama Zopa Rinpochee, mede-inspirator van het Maitreya Instituut en een leraar aan wie velen hun hart onvoorwaardelijk hebben geschonken. Een klein artikeltje dus 'Weerzien met Lama Zopa' en daarbij de Nederlandse vertaling van een indringende voordracht over 'Meditatie' die Lama Zopa Rinpochee ooit in Australië heeft gehouden.

Eveneens uit India meegebracht de opname van een vraag-en-antwoordsessie voor Westerlingen met Zijne Heiligheid de Dalai Lama in Bodh Gaya, dit voorjaar, waarvan wij in dit magazine een selektie aanbieden. De Dalai Lama beantwoordt vragen over het intreden als monnik of non, over de beschermers in het Tibetaanse boeddhisme, over het brengen van een bezoek aan Tibet door Westerlingen en over de overeenkomsten tussen Tibetanen en Amerikaanse Indianen.

Elk nummer van het Maitreya Magazine geeft een authentieke tekst uit de Tibetaanse boeddhistische geschriften. Deze keer is dat onderdeel gewijd aan de voordelen van het afleggen van lekengeloften. Al houden wij ons al aan alle positieve regels, als we de geloften daarvoor afleggen bekrachtigen we ons besluit en verzamelen we veel meer goede verdiensten.

In de voorgaande twee nummers hebben we de eerste twee afleveringen gepubliceerd van een artikel over 'Universele Educatie' door Connie Miller. In dit tijdschrift staat het derde en laatste deel, waarin Connie Miller uitlegt hoe onderwijs gebaseerd dient te zijn op de universele verantwoordelijkheid die het boeddhisme maar ook de nieuwe holistische wetenschap, ontstaan uit de atoomwetenschap van onder anderen Einstein, als voorwaarde stelt voor een gelukkige menselijke samenleving.

Verder in dit nummer een aankondiging van het verschijnen van het kapitale boek 'Der Dalai lama', dat men zich in Nederland met een enorme korting kan verwerven. Een uittreksel uit het programma voor de tweede 'Enlightened Experience Celebration' in India en Nepal. Wat kort nieuws. En vanzelfsprekend het nieuwe programma dat het Maitreya Instituut in en buiten Maasbommel aanbiedt. Wij zijn in de uitzonderlijk gelukkige omstandigheid een eigen bevoegde leraar te hebben, die behalve op maandag, iedere dag les geeft, niet alleen in Maasbommel, maar ook in Amsterdam en Molenhoek (bij Nijmegen). Er zijn plannen om Lama Geshe Konchog Lhundup zowel in als buiten Maasbommel lessen te laten geven voor gevorderden, die al veel overdracht hebben ontvangen, en daarnaast het volledige programma voor nieuwe boeddhisten te handhaven. Omdat we een eigen leraar hebben, kunnen we snelle vorderingen maken op de weg die we ingeslagen zijn. Dat is een bevoorrechte situatie. Raadpleeg daarom zorgvuldig het omvangrijke programma dat Lama Geshe Konchog Lhundup deze zomer en dit najaar gaat onderwijzen. Er valt heel veel te leren.

De Redaktie

KALACHAKRA INITIATIE

DR. ALEX BERZIN BEGON ZIJN LEZINGEN OVER KALACHAKRA IN HET MAITREYA INSTITUUT MET: IK BEN IN MIJN LEVEN ZO FORTUINLIJK GEWEEST VEEL ONDERWERPEN TE KUNNEN BESTUDEREN, WAARONDER SPECIAAL DE KALACHAKRA BIJ Z.H. DE DALAI LAMA, BIJ ZIJN OVERLEDEN SENIOR-LERAAR YONGDZIN LING RINPOCHEE EN BIJ ZIJN OVERLEDEN PARTNER IN HET DEBAT SERKONG RINPOCHEE, DIE HEM DE BELANGRIJKSTE OVERDRACHT EN LERINGEN OVER DE KALACHAKRA HEEFT ONDERWEZEN, TERWIJL DE SENIOR-LERAAR HEM, DE INITIATIE GEGEVEN HEEFT.

IK MOCHT ME OOK GELUKKIG PRIJZEN TE KUNNEN STUDEREN BIJ DE OVERLEDEN MEESTER IN ASTROLOGIE VAN HET TIBETAN MEDICAL CENTER IN DHARAMSALA, GEN LOTO GYATSO, EN BIJ DE KALACHAKRA-VOORZANGER VAN HET NAMGYAL KLOOSTER VAN Z.H. DE DALAI LAMA IN DHARAMSALA.

OMDAT IK ZO FORTUINLIJK BEN GEWEEST, BEN IK BLIJ HIER IETS TE KUNNEN DELEN VAN WAT IK HEB GELEERD MET DEGENEN, DIE WELLICHT NAAR DE INITIATIE GAAN IN ZWITSERLAND, DIE Z.H. DE DALAI LAMA EIND JULI DAAR ZAL GEVEN, ZODAT DE INITIATIE VOOR HEN WAT BEGRIJPELIJKER EN BETEKENISVOLLER KAN WORDEN.

Kalachakra of 'tijdkringen' is op zichzelf al iets heel bijzonders. Eén van de redenen waarom déze Kalachakra zo bijzonder is, is dat Z.H. de Dalai Lama deze initiatie zal geven en alleen al het leggen van een waardevol kontakt met hem, door hem te ontmoeten, is voldoende reden om er naar toe te gaan. Zijne Heiligheid is de meest gerealiseerde Lama en het meest ontwikkelde wezen dat we in onze tijd kennen. Dit is iets dat iedereen, alle grote Meesters van alle verschillende tradities zullen onderschrijven. Niet alleen is Zijne Heiligheid hoog gerealiseerd in al de verschillende tradities van het Tibetaans boeddhisme, maar hij symboliseert nu ook voor de wereld het hele boeddhistische geloof. Hij is voor de boeddhisten in de hele wereld als een paus geworden, een vertegenwoordiger niet alleen van het Tibetaans boeddhisme, maar ook voor het boeddhisme van Japan, Zuid-Oost Azië en ook hier in het Westen. Hij is een belangrijk wereldfiguur en toch is hij nooit te druk of te betrokken bij grote zaken om zich niet betrokken te voelen bij ieder individueel mens.

Ik herinner me dat ik een paar jaar geleden met Serkong Rinpochee onderweg was per auto naar de Kosmos in Amsterdam en dat Rinpochee, zoals hij wel vaker deed, iets aan me begon uit te leggen wat hij die dag in zijn lezing zou gebruiken. Hij legde me de betekenis uit van het Tibetaanse woord 'Chenrezig' voor 'Avalokiteshvara' in Sanskriet. Dit is iets vreemds in het Tibetaans, want de eerste lettergreep betekent letterlijk: ogen; de tweede: vodden; en de derde: kijken. Het is heel wat anders dan het Sanskrietwoord Avalokiteshvara, want in dat woord vinden we geen stukje vodden terug. Rinpochee legde uit dat de Tibetaanse versie betekent dat je niet naar anderen kijkt alsof ze vodden zijn, ofwel iets dat je kunt negeren en weggooien. Dat is iets wat heel speciaal geldt voor Z.H. de Dalai Lama. Een paar maanden geleden bezocht een groep Tibetanen uit Tibet Zijne Heiligheid in zijn paleis in Dharamsala, waar een speciale lang-leven-ceremonie opgedragen werd met deze groep en waar ik gelukkig bij kon zijn. Het was een groep van tussen de zeventig en honderd Tibetanen en op de voorste rij zat een oude monnik in lompen gekleed en tandeloos. Bij het begin van de ceremonie kwam de Dalai Lama binnen, ging zitten en keek rond in de zaal met publiek. Hij zag de oude monnik, wees naar hem en zei: "Oh, ik ken U nog, dertig jaar geleden, toen ik op reis was naar China, kwamen we voorbij uw klooster in Amdo en bij die gelegenheid droegen de monniken van uw klooster een lang-leven-ceremonie op ter ere van mij, en U was één van de monniken die in het begin van de ceremonie opstond, en een grote mandala-offerande omhoog hield. Ik herinner me dat de mandala heel zwaar was en dat U moeite had haar zo lang omhoog te houden, herinnert U zich dat nog?" U kunt zich het gevoel voorstellen dat in de zaal heerste, toen de Dalai Lama deze oude monnik herkende. Praktisch iedereen was in tranen en smolt weg. Zijne Heiligheid is zo'n druk bezet wereldfiguur en toch herkent hij een onbeduidende monnik die hij dertig jaar geleden heeft gezien en die er ongetwijfeld anders moet hebben uitgezien dan deze in lompen geklede, tandloze oude monnik op de voorste rij. Dit is een goed voorbeeld van hoe Zijne Heiligheid werkelijk Chenrezig is, degene die niet naar mensen kijkt alsof het vodden zijn die je weg kunt gooien en negeren. Dus, om naar de Kalachakra-initiatie te gaan en een zo betekenisvol kontakt te hebben met Zijne Heiligheid, met een dergelijke eminente figuur in onze tijd, is iets heel bijzonders en belangrijks om te doen.

TIJDKRINGEN

Een andere reden waarom deze initiatie zo bijzonder is, is omdat het een initiatie is in Kalachakra, of tijdkringen, wat bijzonder is om verschillende redenen. Ten eerste is de methode die het Kalachakra-systeem presenteert voor het bereiken van de verlichting bijzonder, door de vele unieke kenmerken, die ons leren hoe we uiteindelijk het lichaam van een Boeddha verwerven. Bij alle verschillende systemen die er zijn voor het bereiken van het boeddhaschap blijkt, als je ze bestudeert, dat de belangrijkste verschillen liggen in het verwerven van het lichaam van een Boeddha. Dat is iets wat niet zo eenvoudig te realiseren is. Een andere reden waarom de Kalachakra zo bijzonder is, ligt in het feit dat het systeem zo uitgebreid is. Het presenteert een geweldige hoeveelheid leerstof en eigenlijk gaat men bij deze initiatie binnen door een deur die toegang geeft tot een wereld van verschillende onderwijzingen en methodes. Ik zal U hierbij een idee geven van de leerstof die vervat is in de Kalachakra.

Ten eerste vindt U een groot aantal onderwijzingen over astronomie die voortkomen uit de Kalachakra. Kalachakra behandelt allereerst de uiterlijke tijdkringen; dit zijn de tijdkringen die het universum doorloopt. Zo heb je bijvoorbeeld de cyclussen van de planeten en hun bewegingen door het hemelruim. We hebben ook de cyclussen van de jaren, maanden, dagen, uren en al de verdelingen van de tijd. Verder hebben we op een innerlijk niveau onze innerlijke tijdcyclussen, die te maken hebben met de cyclussen die de energie doormaakt in ons subtiele lichaam. Ook zijn er de cyclussen van de ademhaling, want er is een uitgebreide analyse over hoe de ademhaling in de loop van een dag eerst hoofdzakelijk via het ene neusgat gaat en daarna via het andere neusgat. Er bestaat een gedetailleerde analyse hiervan in relatie tot de energie in het lichaam en hoe dit in verband gebracht kan worden met de verschillende gemoedstoestanden die we doormaken gedurende een dag door het veranderen van onze energie.

Verder presenteert de Kalachakra een alternatieve tijdkring, die voornamelijk een methode is om de verlichting te bereiken en die de bepaalde soort energie gebruikt die in het universum uiterlijk en in ons lichaam innerlijk bepalend is. We mediteren hier in een systeem dat daarmee overeenkomt om niet langer in de macht te zijn van deze uiterlijke en innerlijke tijdkringen.

Dus het gaat in Kalachakra over sterrenkunde. De Tibetaanse astronomie en astrologie komen hoofdzakelijk uit drie richtingen. In de eerste plaats is er het Indiase systeem, dat voornamelijk afkomstig is uit de Kalachakra. Het Indiase systeem heeft elementen die gelijk zijn aan het Griekse systeem, zodat men situaties aantreft, die ons vertrouwd zijn, zoals de sterrenbeelden en de dagen van de week, die genoemd zijn naar de planeten enzovoort. Een ander element van de Tibetaanse sterrenkunde en astrologie komt uit China en dat heeft symbolen zoals het aap-jaar en dergelijke, die niet voorkomen in het Indiase systeem. Verder is een onderdeel afkomstig uit Centraal-Azië, waarin begrippen zoals het aap-jaar verbonden worden met de verschillende elementen aarde, vuur, water en lucht, en op die manier een presentatie van bepaalde jaarcyclussen geeft.

ASTROLOGIE

In het Kalachakra-systeem vinden we voornamelijk de bewegingen van de planeten en de kalkulaties om te berekenen waar de planeten zich bevinden, en wanneer zich verduisteringen voordoen van de zon en de maan. De Tibetaanse kalender is gebaseerd op het Kalachakra-systeem. Het is een maankalender die samengesteld is volgens de fasen van de maan. Dan is er een heel astrologisch systeem afkomstig van de Kalachakra dat door de Tibetanen echter niet gebruikt wordt voor persoonlijke horoskopen. In de Tibetaanse astrologie komt het systeem voor persoonlijke horoskopen uit het Chinese systeem. Dat astrologische systeem wordt gebruikt voor berekeningen zoals: wat is het beste tijdstip om een bepaalde aktie uit te voeren of te beginnen, of wanneer is het niet gunstig om iets te doen. Wanneer is het goed om te zaaien en dergelijke dingen.

In de Kalachakra bestaat ook een systeem dat heet 'Rising from the vowels', (voortkomend uit de klinkers), wat een beetje lijkt op de kabbala. Het systeem wordt gebruikt voor het doen van voorspellingen en raadgevingen voor problemen.

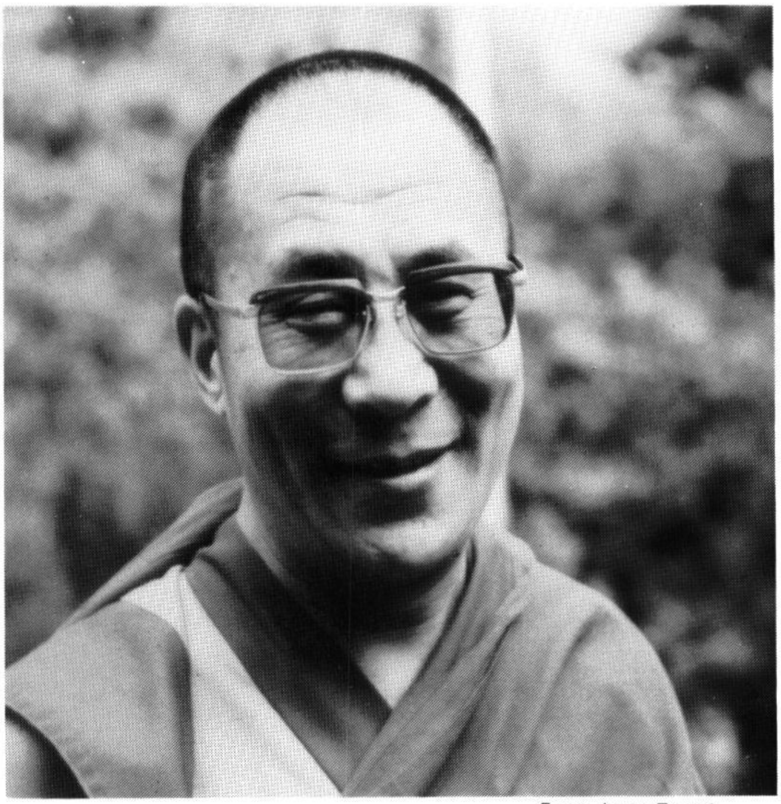


Foto: Jorge Zontal

Verder is er een presentatie van de geografie van de wereld in de Kalachakra die anders is dan de gewoonlijke presentatie in de 'Abhidharma', of de 'Theorie van Kennis'. Hier geeft men een behoorlijk wetenschappelijke beschrijving van hoe de lengte van de dagen korter wordt naarmate men noordelijker komt en allerlei berekeningen en dingen die daar verband mee houden.

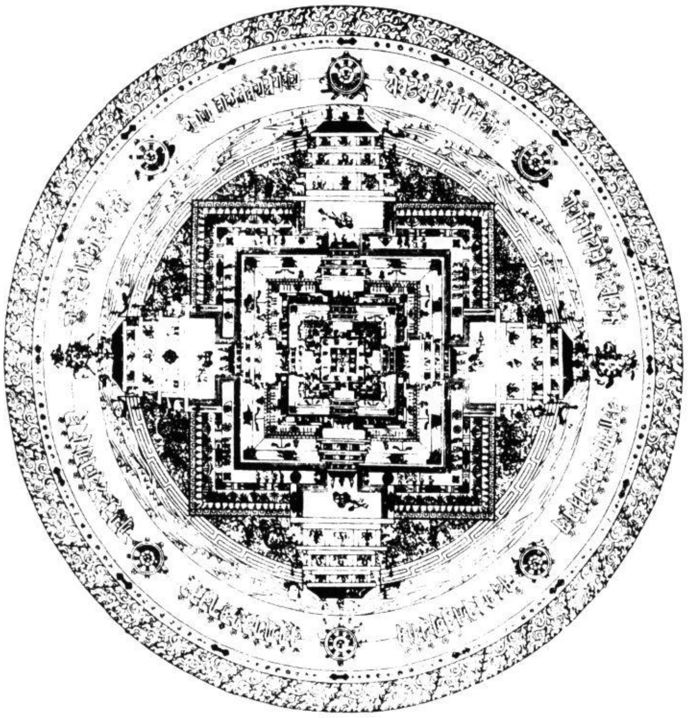
Dan geeft de Kalachakra een uitgebreide theorie over geschiedenis, beginnend bij hoe de wereld gevormd werd. Er ligt nogal wat nadruk op de atoomtheorie in de Kalachakra. Dit is heel interessant, want in tegenstelling tot de Abhidharma, waar het universum ontstaat uit het niets en waarin alles in een staat van potentialiteit is, ontwikkelt het universum zich uit deze potentialiteit en desintegreert weer enzovoort. Inplaats hiervan is er een dergelijk systeem dat spreekt over de kleinste atomaire deeltjes. Deze deeltjes zijn in het begin niet bij elkaar. De krachten van de tijd brengen deze deeltjes bij elkaar, zodat je uiteindelijk atomen krijgt. Dan op basis daarvan krijg je de opbouw van het universum, en daarna delen de atomen zich tot men atomen van ruimte krijgt, ofwel een situatie waarin de deeltjes niet bij elkaar zijn.

In het onderdeel over geschiedenis wordt gesproken over de cyclische komst van verschillende hordes barbaren, die proberen de beschaving te vernietigen en die alle mogelijkheden die we hebben voor spirituele groei uitsluiten. Deze verschillende hordes komen regelmatig terug in de geschiedenis en er zijn voorspellingen voor dergelijke gebeurtenissen in de toekomst. Er bestaat een voorspelling over een oorlog die in het jaar 2424 zal plaatsvinden. Deze grote oorlog zal niet de hele beschaving vernietigen, waar veel mensen bang voor zijn. Dat wordt voorkomen door de tussenkomst van Shambala. Gedurende deze oorlog zal de koning van Shambala met zijn strijdkrachten ons helpen om de hordes barbaren, die trachten de wereld te veroveren te overwinnen. De goeden zullen winnen, dus er is niets om ons zorgen over te maken. Daarna zal er een gouden eeuw beginnen.

VLIEGMACHINES

Verder vinden we in de onderwijzingen van de Kalachakra allerlei instrukties voor het bouwen van verschillende machines om mee te vliegen enzovoort. Het is erg inspirerend om deze dingen in een tekst die al zo oud is terug te vinden.

Bovendien is er op het innerlijke niveau een uitgebreide verhandeling over de energie-systemen, die enigszins anders beschreven zijn dan in de andere systemen. Sommige begrippen in de Tibetaanse geneeskunde zijn hieruit afkomstig. Niet alles in de Tibetaanse geneeskunde is uit de Kalachakra afkomstig. Ook in de Tibetaanse geneeskunde zien we dat de kennis uit verschillende gebieden komt, zoals de invloed van de oude Griekse geneeswijzen, de oude Indiase Ayurveda en ook de oude Chinese geneeswijzen. Samen vormden ze een bepaald systeem dat we nu kennen als 'De Tibetaanse Geneeskunde'. Het deel van de Tibetaanse



geneeskunde dat van de Kalachakra komt heeft te maken met de kalkulaties die gedaan worden voor moxa-behandelingen op bepaalde plaatsen van het lichaam. Waarbij hitte toegediend wordt op een plek die verband houdt met de energie-kanalen en met het vitale punt in ons lichaam dat zich in de loop van één maan verplaatst. De plaatsbepaling van dit vitale punt is dus van belang bij dergelijke behandelingen.

In de Kalachakra komen ook de formules voor van de verschillende wonder-medicijnen die we in de Tibetaanse geneeskunde kennen en die erg effektief zijn bij het bestrijden van kanker, reumatische arthrithis enzovoort.

Verder is er een presentatie van alchemie: de spirituele transformatie van verschillende elementen in het lichaam.

Er is een uitgebreid hoofstuk over taal en filologie met betrekking tot de grammatika van Sanskriet.

Er worden verbanden gelegd tussen de cyclussen in de ruimte en de cyclussen binnen ons lichaam, zoals er in verschillende systemen wordt gedacht over, makrokosmos en mikrokosmos en hoe de energieën van de ruimte effekt hebben op en parallelen vertonen met de energieën in ons lichaam.

Er is ook een heel uitgebreid meditatie-systeem met zevenhonderd twee en twintig boeddhavormen in de Kalachakra mandala. Wat men hier voornamelijk doet, is het transformeren en zuiveren van alle verschillende elementen die veranderen in het innerlijke en uiterlijke universum. Zo zijn er bijvoorbeeld driehonderdzestig dagen in het maanjaar en dus zijn er driehonderdzestig boeddhavormen; voor elke dag één. Dit houdt weer verband met de driehonderdzestig beenderen, die we in het lichaam hebben en de driehonderdzestig gewrichten, die ook weer met boeddhavormen corresponderen.

De boedhavorm van Kalachakra heeft vier en twintig armen, elke arm heeft een hand, elke hand heeft vijf vingers en elke vinger heeft drie gewrichten. Als je dat uitrekent, kom je op driehonderdzestig, en dat houdt verband met de boeddhavormen, de beenderen, de gewrichten en de dagen. Zo maak je parallellen met dit systeem en kun je gaan werken met de cyclische energie, die we zowel innerlijk als uiterlijk hebben op vele verschillende niveaus.

Ook alle sterrenbeelden worden boeddhavormen in dit fantastische wereld-systeem. Wat we hier proberen te doen is bijna zoiets als mentale judo, of een mentale gevechts-sport. Bij gevechtssporten gaat de energie een bepaalde richting uit en je gaat in dezelfde richting als die energie mee, om die energie in je eigen voordeel te gebruiken. Op dezelfde manier doe je dat hier mentaal. Terwijl het universum met een bepaalde energie door de tijdkringen gaat en innerlijk ook ons lichaam met die energie door de tijdkringen gaat, hanteren wij een systeem dat hiermee overeenstemt en gebruiken het in ons voordeel, zodat we niet langer in de macht zijn van het systeem maar er kontrole over krijgen.

HELDERE TANTRA

Een ander belangrijk kenmerk van de Kalachakra is dat het een heldere tantra is, in tegenstelling tot alle andere tantra's, die beschouwd worden als verborgen omdat de leringen hierin op een verhullende manier worden gepresenteerd. In de Kalachakra wordt alles heel helder uitgelegd, zodat we alles beter kunnen begrijpen. Het is dus voor onze verdere studies in de tantra's van belang de heldere presentatie van de Kalachakra te kennen.

Als we naar de initiatie gaan en we nemen onszelf serieus, dan gaan we erheen om een systeem te ontmoeten dat ons in ons persoonlijke leven kan helpen. Neem het op als een persoonlijke, serieuze zaak. Zijne Heiligheid neemt ons stuk voor stuk serieus, dus kunnen we het beter niet zien als een spel, want dan is dat alles wat we eruit meenemen. Verder bedenken we dat we er niet alleen heengaan voor ons eigen welzijn, maar dat we onderling zijn verbonden met alle andere mensen en dat we te maken hebben met de problemen van iedereen. Als we erheen gaan met de gedachte dat we sneller een beter inzicht in de werkelijkheid kunnen krijgen dan wordt het veel belangrijker en beter voor ons als wanneer we erheen gaan als naar een show, of voor het krijgen van een zegening.

Vertaling: Jan-Paul Kool.

DE DALAI LAMA BEANTWOORDT VRAGEN VAN WESTERLINGEN

Toen Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama van Tibet aan het begin van dit jaar in Bodh Gaya was om daar Mönlam (het Grote Gebedsfeest ter gelegenheid van het Tibetaanse nieuwjaar) te vieren, werd er ook een bijeenkomst georganiseerd waarbij Westerlingen vragen aan hem konden stellen. Redaktrice Paula de Wijs-Koolkin van het Maitreya Magazine was in Bodh Gaya aanwezig en bracht een geluidsband van de vragensessie met de Dalai Lama mee terug naar Nederland. Hier volgt een selektie uit de vragen die in Bodh Gaya aan Z.H. de Dalai Lama werden gesteld.

Foto: Jan-Paul Kool

DHARMA-BEOEFENING ALS INGEWIJDE OF ALS LEEK

Vraag: "Zou U kunnen uitleggen wat de voordelen zijn om gewijd te worden tot monnik of non in vergelijking met met het beoefenen van de Dharma als leek?"

De Dalai Lama: "Voor inwijding, het nemen van geloften, is er in de Vinaya Soetra zowel een inwijding voor leken als een inwijding voor monniken en nonnen. Over het algemeen is het zo, als je eenmaal ingewijd bent, of een bepaalde gelofte afgelegd hebt, dat dan de dingen die je eigelijk al in acht houdt door het afleggen van de belofte in bepaalde zin veranderen. Hoewel je het nut van het volgen van bepaalde regels al inzag en je die regels daarom al volgde, maakt het afleggen van de gelofte om van het doen van bepaalde dingen af te zien door die belofte een groot verschil. Het is dan niet meer alleen waardevol dat je regels in acht neemt, maar het is dan ook een verplichting. Je neemt een verplichting op je. Dat is een inwijding ook. Inwijding betekent een bepaalde gelofte afleggen, dat wil zeggen je belooft iets: je hebt een besluit genomen. Dat maakt veel uit.

Nu het verschil tussen het afleggen van de lekengeloften en een inwijding tot monnik of non. Als je eenmaal monnik of non geworden bent, dan betekent dat dat je geen gezin zult stichten. Door dat niet te doen heb je vrijheid. Nietwaar? (gelach) Voordien had je de zorg voor je vrouw of voor je man. En als er meer gezinsleden zijn, is het als je iets wilt, zelfs moeilijk om in je eentje een beslissing te nemen. Je moet alles vragen. Als je eenmaal monnik of non geworden bent, ben je onafhankelijk. En je krijgt ook meer tijd om regelmatig je spirituele beoefening te doen.

Als je eenmaal monnik of non bent, dan wordt je verlangen om buren en vrienden en vriendinnetjes te hebben ook minder. Hoewel je dat misschien helemaal niet zo graag wilt, wordt het nemen van de inwijding toch een soort kontrole. Het maakt verschil.

Dan is er ook een verschil in het hebben van bezittingen. Een volledig gewijde monnik of non mag maar van dertien voorwerpen het gevoel hebben dat ze hem of haar toebehoren. Iets wat niet tot die dertien artikelen behoort, kan ik gebruiken met de motivatie dat het voorwerp zowel mezelf als iemand anders toebehoort. Met die motivatie kan ik het bij me houden. In feite is dat voorwerp weliswaar altijd bij mij en kan niemand anders het daardoor gebruiken. Maar mentaal hoort het niet aan mij toe, omdat er die limiet is. Ik kan het voorwerp dus niet gebruiken zonder die motivatie. Dus volgens de Vinayana Soetra kun je maar dertien voorwerpen bezitten. Dat zijn o.a. de donkerrode monniks- en nonnenkleding en de twee gele omslagdoeken. Deze drie kledingstukken moet je altijd bij je hebben. Door het toepassen van deze regels, voer je altijd kontrole uit op je verlangen. Het is een goede manier om je verlangen te beheersen of te verminderen. Dat is één van de voordelen die een ingewijde monnik of non heeft.

Daarbij wordt natuurlijk in de geschriften vermeld dat de Boeddha zowel in Tantrayana als in de Soetrayana heeft opgemerkt dat er een verschil is in de effektiviteit van de verdienste die gecreëerd wordt op basis van de lekengeloften, de geloften van de volledig gewijde monnik of non, of de geloften van de novice-monnik en novice-non. In de hoeveelheid verdienste is een groot verschil, de Boeddha heeft dat genoemd. En om die reden heeft de Boeddha zelf als zoon van een koning zijn hele koninkrijk verzaakt, is monnik geworden en heeft na zes jaar praktizeren onder de Bodhi-boom het boeddhaschap bereikt. Dat deed hij om zijn volgelingen een juiste manier te laten zien om het boeddhaschap te bereiken. Dat betekent echter niet dat je om het boeddhaschap te kunnen bereiken monnik of non moet worden. Dat is niet het geval. Zonder monnik of non te worden, kun je het boeddhaschap ook bereiken."

DE BESCHERMERS VAN TIBETAANS BOEDDHISME

Vraag: "Zou Uwe Heiligheid iets uit kunnen leggen over de beschermers in het Tibetaans boeddhisme? Ik weet niet of ik ze moet beschouwen als levende wezens, als symbolen, of als een deel van het bewustzijn van mijzelf en anderen. Als het lokale goden en boeddhavormen van Tibet zijn die men heeft onderworpen, zoals iemand uitlegde aan mij, hoe kunnen ze dan een universele invloed hebben, of universeel tot voordeel strekken."

De Dalai Lama: "Ja, daar ben ik het mee eens. In de Tibetaanse gemeenschap, onder de Tibetaanse vrienden, bestaan teveel beschermers, veel teveel. Als een boeddhist ben je zelf je ware beschermer. Omdat we geloven in karma, de gevolgen van onze eigen handelingen, is met andere woorden onze werkelijke bescherming de goede handeling die we doen; onze goede bedoeling, onze goede motivatie. Onze goede handeling is onze werkelijke beschermer. Daarbij komt het systeem van beschermers eigenlijk van het tantrayana. In tantrayana is de juiste manier om gebruik te maken van de beschermer, omdat de beschermer tot het tantrayana behoort, dat de persoon eerst zelf ervaring moet opdoen in het visualiseren van mandala's. Als iemand zelf een behoorlijke ervaring heeft in het

Foto: Ton Hendriks

visualiseren van boeddhavormen, dan kan men met die ervaring enkele van de beschermers visualiseren en hen aan het werk zetten. Men kan ze laten werken voor het doen toenemen van vrede, of voor het verlengen van levens en het doen toenemen van rijkdom, in de derde kategorie kunnen ze door magnetizerende invloeden werken als veroveraars en in de vierde kategorie kunnen ze werken als een toornige invloed. Dus het beoefenen van yoga met boeddhavormen en het dan geven van instrukties is de juiste manier. Maar wij gewone mensen, wat doen wij. Omdat onze eigen beoefening nog niet ontwikkeld is, laten we deze beschermers bijna tot koningen worden. Inplaats van hen instrukties te geven, prijzen we hen en dat is verkeerd.

Binnen de wereld van de beschermers zijn de tien grote toornige beschermers de manifestaties van de tien ledematen van de Boeddha, of zoals in de Abhidharmakosha zijn er tien vormen van bewustzijn, die manifestaties zijn van de tien niveaus van bewustzijn van de geest van de Boeddha. Al deze beschermers bevinden zich buiten samsara (de kringloop van gekonditioneerd bestaan). Een ander soort beschermers, of boeddhavormen, is die kategorie van boddhisattva's, die geen boeddha's zijn, geen manifestaties van de Boeddha, niet voorbij het cyclische bestaan, niet voorbij samsara. En een andere kategorie binnen samsara, opereert wel binnen samsara maar houdt zich niet noodzakelijkerwijs met Tibetanen alleen bezig. Op één of andere manier is die kategorie, geloof ik, in verband te brengen met een veel grotere wereld, een veel groter universum. Dan is er nog een andere kategorie, die zeer nauw betrokken is bij een bepaalde lokale bevolking.

Ik kom zelf bijvoorbeeld uit Amdo en in ons gebied is 'Madjin Pomra' één van de beschermers die vooral beperkt is tot dat gebied. En sommige van deze beschermers hebben toen de Chinezen binnenvielen kontakt gemaakt met de mensen en hebben zelfs een aantal jaren in gevangenschap in China doorgebracht. Dat is werkelijk gehemizinnig, nietwaar? (gelach) Eén vreemd voorval heeft zich voorgedaan. Kortgeleden is een Tibetaanse die uit Amdo komt naar haar geboorteplaats teruggegaan en die vrouw ontmoette daar een plaatselijke beschermer. Tijdens haar konversatie met die beschermer vertelde de beschermer dat hij enkele jaren naar China was geweest en daar in een gevangenis had doorgebracht en dat hij toen ongeveer elf jaar in India had doorgebracht en bij mij geweest was. Zo zei hij dat. Niemand wilde deze verklaring voor waar aannemen, maar de vrouw vervolgde dat de beschermer gezegd had dat de plaatselijke bevolking in het Amdogebied gewoonlijk wat tsampa of melk offerde, dergelijke dingen, maar dat ze tegelijkertijd ook vlees offeren dat ze op het vuur gooien. Dat is de traditie daar. Ze gooien wat vlees in het vuur. Maar die beschermer zei dat hij terwijl hij bij de Dalai Lama was allerlei onderwijzingen had ontvangen en dat hij sedertdien er de voorkeur aan geeft geen vlees te gebruiken. Hij vroeg de plaatselijke bevolking toen, hoewel ze hem die dag al vlees aangeboden hadden, hem in het vervolg geen vlees meer aan te bieden. Zo, zei hij dat. Dat is iets vreemds. Eén ding is waar, toen ik de Kalachakra-initiatie in Ladakh gegeven heb in 1976 en nogmaals in '83, en weer in Spiti, en toen ik, de Kalachakra uitvoerde in Bodhgaya, bij al die gelegenheden heb ik de verschillende beschermers van het Tibetaanse volk en van het land Tibet gevisualiseerd. Bij die gelegenheid heb ik ook opgemerkt voor de plaatslijke bevolking die uit Ladakh en Arunachel komt en die dierenoffers brengt, dat het niet goed is om dieren te offeren, dat het geen boeddhistische

manier van offeren is. Ik denk dat die beschermer zich dat aangetrokken heeft. Dus dat deel van de verklaring die hij deed, heeft wel een bepaalde betekenis en heeft ook een relatie.

Op die manier zijn dergelijke beschermers verbonden met samsara en zijn ze zelfs plaatselijk gebonden en dat is waarom Westerlingen, buitenlanders geen relaties voelen met onze beschermers. In Amerika vertelde Dudjom Rinpochee mij eens dat er om de plek waar hij woonde heen een groot aantal Amerikaanse beschermers was. Als een boeddhist moet je niet teveel waarde toekennen aan deze beschermers, dat is niet goed. Je moet belang hechten aan de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Dat is ons uiteindelijke doel, de uiteindelijke beschermer, de uiteindelijke vriend. Dan is er geen behoefte aan andere beschermers en alle verwarrende zaken daar omheen, die geen goed doen."

DOEN BUITENLANDERS ER GOED AAN TIBET TE BEZOEKEN?

Vraag: "Sinds kort is het voor buitenlanders vrij gemakkelijk geworden om Tibet te bezoeken. Vindt Uwe Heiligheid dat het enig nuttig doel heeft als Westerse dharma-beoefenaars in deze periode enige tijd gaan doorbrengen in Tibet?".

De Dalai Lama: "Ik denk dat dat erg goed is. In de eerste plaats kan men zien wat Tibet is. Omdat je er vrij goed mee bekend bent, omdat je een relatie ermee hebt, omdat je iets weet van de Tibetaanse kultuur en traditie is het bezoeken van de eigenlijke plek Tibet zeer de moeite waard. En uit het Tibetaanse gezichtspunt gezien, als iemand die het Tibetaans boeddhisme beoefent en die de Tibetanen een warm hart toedraagt die ongelukkige plaats dan gaat bezoeken en warme gevoelens uit ten opzichte van deze ongelukkige mensen, dan geeft hen dat een bepaalde moed en inspiratie. Hoewel de Chinezen sedert enige tijd bij bepaalde gelegenheden, in een lesprogramma of bijeenkomst, beginnen toe te geven dat ze in het verleden veel onwaars gezegd hebben in hun uitleg over het verleden van Tibet. Ze hebben altijd gezegd dat het te wreed, te achtergebleven, te duister en te barbaars was. Nu zeggen ze dat het woord 'te' wat overdreven is, dus als ze nu over het Tibet van vroeger praten zeggen ze dat het 'duister' was en niet 'te duister' en ze zeggen dat het wreed was, maar ze zeggen niet meer dat het 'te wreed' was. Dat begint nu.

Dus ik denk dat het iets goeds is, iets waardevols is, te laten zien en duidelijk te maken dat de Tibetaanse kultuur, vooral het Tibetaanse boeddhisme grote waarde vertegenwoordigt voor de wereldgemeenschap. Dat het iets bevat dat niet alleen bruikbaar is voor de Tibetanen, die altijd te duister, te wreed en te achtergebleven genoemd werden, maar dat het zelfs iets van waarde heeft voor beschaafde landen, die hoewel kapitalistisch en reaktionair, toch op het gebied van techniek en wetenschap een voorbeeld zijn waarop de Chinezen zich richten. Dus mensen die uit die landen komen, waarvan de Chinezen het ideologische, het ekonomische en het politieke systeem eigenlijk niet mogen, maar waarop ze toch vanwege de wetenschappelijke en technologische vooruitstrevendheid totaal gericht zijn en ook veel overnemen van die maatschappij, of dat deel van de wereld. Als iemand die uit dat deel van de wereld komt dan toch nog iets bruikbaars kan ontdekken in de Tibetaanse kultuur en in het Tibetaanse boeddhisme, dan is dat goed. Ik heb zelf tenminste het gevoel dat dat erg nuttig en erg bevorderlijk zal zijn."

Tekening:
Nico van Beek

WAT IS DE RELATIE TUSSEN DE TIBETANEN EN DE AMERIKAANSE INDIANEN?

Vraag: "Tijdens Uw reizen naar de Verenigde Staten hebt U kontakt gehad met de Amerikaanse Indianen. Wat is de relatie tussen de Tibetanen en de Amerikaanse Indianen?"

De Dalai Lama: "Ik ken een aantal Indiaanse vrienden. Dat is interessant. Als iemand een vergelijking probeert te maken tussen de Tibetanen en de Indianen dan denk ik dat er overeenkomsten zijn, en ook veel verschillen. Als je de blanke overheerser en de Chinese overheerser in aanmerking neemt dan denk ik dat er wel enkele verschillen zijn. Maar dat is mijn zaak niet.

Voor de Amerikaanse Rode Indianen is het volgens mij het beste, wat velen ook doen, om vreedzaam en vriendelijk te blijven, omdat de moderne Amerikaanse natie zelf multi-raciaal, multikultureel, multi-religieus is. Natuurlijk, omdat ook de Sovjet Unie en China het Amerikaanse systeem bekritiseren, is er misschien wel iets mis met het systeem, maar in principe is er volledige vrijheid. Dat is er. De Amerikaanse maatschappij als geheel bestaat uit aardige mensen. Natuurlijk zijn er in elke mensenlijke samenleving slechte mensen, maar over het algemeen gesproken zijn mensen goed. Ik denk dat dat de beste manier is om bij elkaar te blijven.

Nu het Tibetaanse geval. Eén dezer dagen heb ik hier in Bodh Gaya tijdens een openbare les gezegd dat duizend jaar geleden één van de Tibetaanse koningen een uit steen gehouwen pilaar liet plaatsen, waarop geschreven stond dat de Chinezen veel gelukkiger waren in China en dat de Tibetanen veel gelukkiger waren in Tibet. Dat zei hij. En ik heb altijd het gevoel: omdat de Chinezen dol zijn op rijst en op al die kleine zeevisjes en omdat je beide niet in Tibet kunt krijgen, is het veel beter voor hen om in China te blijven. (gelach) Wij Tibetanen eten het liefst Tsampa. (gelach) Dat kan men in China niet krijgen. (gelach) Dus voor ons is het vanzelfsprekend veel beter om in Tibet te blijven, nietwaar! (gelach) Op die manier. Ik dank jullie allemaal hartelijk."

Vertaling: Jan-Paul Kool/Louwrien Wijers

DE GELOFTEN VOOR LEKEN/BEOEFENAARS

(Sanskriet: Upsaka/Tibetaans: Ge.nyen)

Om in de toekomst zelf het hoogste niveau van evolutie (boeddhaschap) te bereiken en daartoe onze eigen geest te zuiveren (Skt.: Boedh./Tib.: Sang) en volledig te ontwikkelen (Skt.: Dha/Tib.: Gyä), moeten we onze negativiteit bekennen en zuiveren. Bovendien scheppen we een verzameling positieve energie (Tib.: Sö.nam) en een verzameling diepe wijsheid (Tib.: She.rab) voor het verkrijgen van lichaam en geest van een volledig zuiver en ontwikkeld wezen.

Het ZUIVEREN VAN NEGATIEVE ENERGIE doen we door de negatieve aktiviteiten die we sedert beginloze tijden hebben gedaan, in te zien en te bekennen met toepassing van de Vier Tegenwerkende Krachten:

1. Spijt over het gebeurde (geen apatisch schuldgevoel!)

2. Het besluit die negatieve aktiviteiten nooit meer te doen.

3. Toevlucht nemen en de verlichtingsgeest opwekken.

Negatieve dwz. schadelijke aktiviteiten zijn een bron van schaamte voor onszelf omdat ze ons voorgenomen doel in de weg staan en voor anderen omdat ze onze mentale ontwikkeling ten behoeve van alle wezens in de weg staan. In feite zijn negatieve daden dus tegen onszelf en tegen alle wezens gericht. Daarom hernieuwen we onze toevlucht en de verlichtingsgeest.

4. de positieve tegenkracht kan bestaan uit het reciteren van mantra's of teksten, het mediteren op de verlichtingsgeest of op leegte, het maken van beelden, stoepa's, Dharma-boeken enzovoort.

Als we negatieve aktiviteiten bekennen met de toepassing van de vier tegenwerkende krachten, zuiveren we deze aktiviteiten, voorkomen we de vervelende karmische gevolgen en zetten we onszelf terug op het pad van de spirituele ontwikkeling.

Voor het scheppen van een VERZAMELING POSITIEVE ENERGIE bestaan verschillende METHODEN, zoals het ontwikkelen van de verlichtingsgeest, het aanbieden van offergaven aan de drie juwelen, en het houden van geloften.

Voor het scheppen van een VERZAMELING DIEPE WIJSHEID is het noodzakelijk een intellektueel begrip van leegte, het ontbreken van inherent bestaan, te ontwikkelen en vervolgens een direkte ervaring van het ontbreken van inherent bestaan op te wekken.

Dit direkt ervaren van het ontbreken van inherent bestaan, maakt voorgoed een einde aan al onze terugkerende frustaties en problemen. We worden dan niet langer willoos wedergeboren door de kracht van onze verstorende houdingen en negatieve karmische impulsen. Daarom resulteert het direkt ervaren van het ontbreken van inherent bestaan in blijvende BEVRIJDING.

Het verzamelen van wijsheid is tevens afhankelijk van onze hoeveelheid verdiensten of positieve energie, die ervoor zorgt dat we:

- een spirituele leraar vinden,
- de gelegenheid vinden om naar de Leer te luisteren haar te bestuderen en erover te mediteren,
- daarbij geen al te grote hindernissen ondervinden,
- in staat zijn de stof te onthouden, begrijpen en ervaren,
- uiteindelijk de absolute werkelijkheid ervaren.

Of we nu de BEGINNERSMOTIVATIE hebben dwz. ons alleen maar inzetten voor het verkrijgen van een goede wedergeboorte;

Of we de TUSSENLIGGENDE MOTIVATIE hebben dwz. ons inzetten om onszelf voorgoed te bevrijden van alle frustaties en problemen;

Of we nu de superieure of MAHAYANA MOTIVATIE hebben dwz. ons inzetten om het hoogste niveau van evolutie te bereiken, teneinde alle andere wezens daadwerkelijk te kunnen bevrijden,in alle gevallen hebben we een grote hoeveelheid positieve energie nodig om ons doel van een goede wedergeboorte, of bevrijding, of boeddhaschap te kunnen bereiken.

HET VERZAMELEN VAN POSITIEVE ENERGIE, door het aanbieden van offergaven aan de drie juwelen kunnen we doen:

- aan de Boeddha's, door beelden te maken of te laten maken, door offergaven en gebedsdiensten op te dragen of te laten opdragen.
- aan de Dharma door het bekostigen van/of anderszins mee te werken aan het vertalen en drukken van de Leer van de Boeddha in boeken, Dharma-tijdschriften enzovoort
- aan de Sangha door 'full-time' studerende/mediterende boeddhisten finaciëel of materiëel te ondersteunen.

Een relatief gemakkelijke en in deze tijd van spiritueel verval bijzonder krachtige methode om een onafgebroken stroom positieve energie te scheppen, is het nemen en houden van geloften.

VAN HET BOEDDHISME

Er zijn drie soorten geloften in het Mahayana boeddhisme.

1. de geloften voor individuele bevrijding,
2. de gelofte van de verlichtingsgeest of bodhisattva-gelofte,
3. de tantrische gelofte.

In overeenstemming met de 'Stadia Van Het Pad Naar Verlichting' (Tib.: Lam.rim), zoals beschreven door Lama Tzong Khapa, de stichter van de Gelukpa-orde, en door Lama Gampopa, de stichter van de Kagyupa-orde van het Tibetaans boeddhisme, alsook in overeenstemming met de leer van de Sakyapa-orde over het 'Afstand Doen Van De Vier Gehechtheden' wordt allereerst:

1. onthechting - de drang naar bevrijding ontwikkeld, waartoe we één van de acht soorten geloften voor individuele bevrijding kunnen houden,
2. wordt vervolgens de verlichtingsgeest ontwikkeld, waartoe we eerst de wensende gelofte en later de gelofte van de ondernemende verlichtingsgeest kunnen houden,
3. en wordt op de basis van een sterk verlangen naar bevrijding een krachtige wens alle wezens te bevrijden en een intellektueel begrip van de juiste zienswijze over het ontbreken van inherent bestaan aan een tantrische verwerkelijkingsmethode (Skt.: Sadhana) begonnen, waartoe we voor de twee hoogste klassen van tantra, de Tantra van Vereniging (Skt.: Yogatantra/Tib.: Näl.djor Gyü) en voor de Tantra van Hoogste Vereniging (Skt.: Anutarayogatantra/Tib.: La.me Näl.djor gyü) zowel de gelofte van de ondernemende verlichtingsgeest als de tantrische gelofte houden.

Omdat ieder stadium op het voorgaande berust, begint zowel de training in de verlichtingsgeest als de training in een tantrische verwerkelijkingsmethode bij de drang naar bevrijding en de geloften voor individuele bevrijding.

DE GELOFTEN VOOR INDIVIDUELE BEVRIJDING zijn verschillend voor leken en monniken/nonnen. De geloften voor leken zijn tweeërlei:

1. de gelofte voor één dag (Tib.: Nyen.nä), die niet hetzelfde is maar wel overeenkomt met de Acht Mahayana Voorschriften.
2. de geloften van de lekenbeoefenaar, die positief wil handelen en daartoe één of meerdere voorschriften neemt voor de rest van zijn/haar leven.

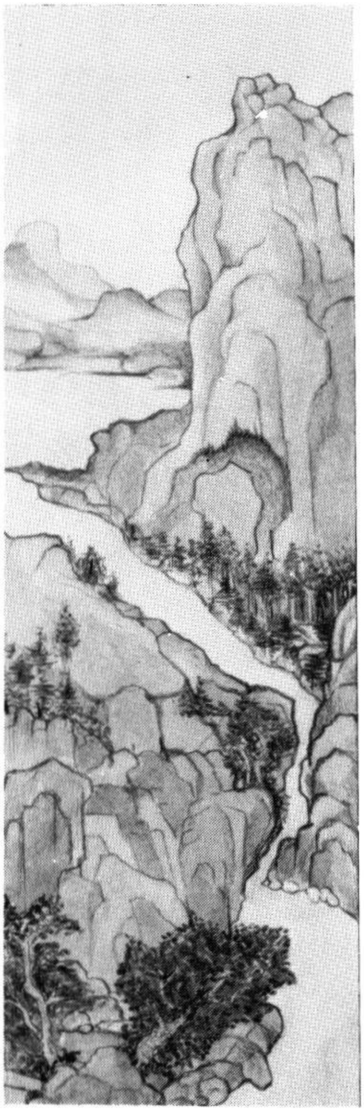
DE GELOFTE VAN DE LEKENBEOEFENAAR van het boeddhisme kan bestaan uit ten overstaan van een spirituele leraar:

1. officiëel toevlucht nemen.
2. één van de vijf voorschriften nemen, dat is niet doden, niet stelen, niet liegen, verkeerde sexuele omgang vermijden en geen bedwelmende middelen gebruiken.
3. twee van de vijf voorschriften nemen.
4. drie van de vijf voorschriften nemen.
5. vier van de vijf voorschriften nemen.
6. alle vijf voorschriften nemen.

Het is mogelijk om het voorschrift over sexuele omgang strikter te nemen en te ontvangen, waarna alle sexuele aktiviteiten vermeden worden.

Het nemen van de leken-geloften, wordt altijd vooraf gegaan door het nemen van toevlucht in de Boeddha, de Dharma, of Leer, en de Sangha, of Gemeenschap van Beoefenaars. Dit toevlucht nemen betekent dat we bewust een richting geven aan ons leven en daartoe de Boeddha en diens Leer gaan volgen, daarbij steun zoekend van Dharmavrienden, dat zijn mensen die dezelfde richting aan hun leven proberen te geven. Dit toevlucht nemen of richting geven aan ons leven is iets dat we iedere dag opnieuw bewust proberen te doen tot we het hoogste niveau van evolutie hebben bereikt. Elke meditatie begint dan ook met het hernieuwen van ons besluit richting te willen geven aan ons leven. Om ons daarbij te helpen wordt de training in toevlucht nemen onderwezen.

Tekening: Nico van Beek



Tekening: Nico van Beek

DE TRAINING IN TOEVLUCHT NEMEN:

A. Wat U niet meer mag doen.

B. Wat U voortaan moet doen.

A. Wat U niet meer mag doen.

Omdat U toevlucht neemt in de Boeddha, kunt U geen toevlucht nemen in wereldse goden, zoals Brahma, en uit de grond van Uw hart vertrouwen in hen stellen.

U wordt geacht geen verkeerde rituelen te doen waarmee schade wordt toegebracht aan anderen, zoals in het ritueel van het slachten van dieren.

U zult geen vertrouwen meer stellen in een leraar van tegenstanders van het boeddhisme, of in 'slechte vrienden'.

Omdat U toevlucht neemt in de Dharma, past het niet dat U hetzij zelf, of door deel te nemen aan wat anderen doen, verwondingen of anderszins schade toebrengt aan ongeacht welk levend wezen.

Omdat U toevlucht neemt in de Sangha, past het niet dat U bevriend bent met felle tegenstanders van het boeddhisme of met slechte vrienden en in hen Uw vertrouwen stelt.

B. Wat U voortaan moet doen.

Voor beeltenissen van de Boeddha moeten we respekt tonen, we moeten die beeltenissen beschouwen als vertegenwoordigers van de echte Boeddha, er eerbied aan betuigen enzovoort.

De manier waarop we eerbied betuigen aan beeltenissen van de Boeddha moeten we op fouten onderzoeken.

De waarde van Boeddhabeelden en andere beelden mogen we niet in geld uitdrukken en we mogen beelden ook niet op de grond neerzetten. Kortom we moeten respekt tonen voor beelden en alle niet respektvolle handelingen ten aanzien ervan opgeven.

Omdat we toevlucht nemen in de Dharma, moeten we boeken met de Leer en zelfs een enkele letter ervan beschouwen als Dharma, er eerbied aan betuigen, ze in ere houden, ze niet op de grond leggen, er geen handelswaar van maken en ze niet als onderpand geven, of ze samen met schoenen in één tas dragen. Kortom we moeten respekt tonen voor Dharma-boeken en alle niet-respektvolle handelingen ten aanzien ervan opgeven.

Omdat we toevlucht nemen in de Sangha, moeten we vooroordelen tegen de verschillende Sangha-ordes opgeven en zelfs één tot monnik of non gewijde persoon als echte Sangha beschouwen. We mogen niet op de kleding van gewijde personen trappen of ze op een onzuivere plaats leggen. We moeten ze daarentegen naar een schone plaats brengen enzovoort.

Op deze manier moeten we onszelf zorgvuldig trainen in de dingen die we voortaan moeten doen.

Door op een zuivere leraar te vertrouwen,
naar de zuivere Leer te luisteren,
en aan de hand daarvan onze geest te trainen,
moeten we ons als volgeling van de Dharma
aan de voorschriften houden,
de zintuigen in bedwang houden,
zoveel geloften nemen als we kunnen houden,
liefdevolle vriendelijkheid jegens alle wezens betrachten,
de Drie Juwelen offergaven aanbieden
en enthousiast doorzetten met het echt beoefenen
van deze training-in-toevlucht-nemen!

Deze voorschriften worden voor het leven genomen, maar kunnen worden teruggegeven en kunnen dan later opnieuw van een leraar worden ontvangen.

Als we één van de vier eerste voorschriften breken door een ernstige wandaad, zoals door het doden van een mens, verliezen we de hele gelofte en moeten alle voorschriften opnieuw van een leraar worden ontvangen.

Als we één van de vijf voorschriften breken door een minder ernstige wandaad, zoals het doden van een dier, moeten we dit bekennen aan iemand anders die deze of een hogere gelofte houdt. We kunnen daarna het gebroken voorschrift opnieuw zelf nemen om onze verzwakte gelofte te herstellen en de vier tegenwerkende krachten toepassen om vervelende gevolgen te voorkomen.

Hoewel veel mensen dergelijke voornemens, zoals niet te zullen doden zelf genomen zullen hebben, is de hoeveelheid positieve energie die iemand ontvangt die gewoon afziet van doden enz. toch maar een fraktie van de hoeveelheid positieve energie die iemand schept, die ten overstaan van een bevoegde leraar één of meerdere voorschriften neemt en ontvangt!

Het Maitreya Instituut zal U graag bijstaan met raad en daad, als U belangstelling hebt om door middel van het maken van offergaven aan de Drie Juwelen, zoals het 'sponsoren' van een boeddhistische monnik, of door middel van donaties, of beter nog door het nemen van één of meer voorschriften van de leken-geloften wilt beginnen Uw Dharma-beoefening een meer praktische vorm te geven.

Uit het Tibetaans vertaald door: Gelong Thubten Tsépel, ass. leraar en vertaler bij het Maitreya Centrum te Maasbommel.

DE PRINCIPES VAN UNIVERSELE EDUCATIE III

Door: Connie Miller

In de eerder verschenen artikelen in deze serie zijn twee basis-stellingen ter sprake gekomen die fundamenteel zijn voor een universele educatie: het geloof in de innerlijke goedheid van de mens en een begrip dat wij allen persoonlijk verantwoordelijk zijn voor ons eigen leven. Op basis van deze twee punten zijn we begonnen met het onderzoeken van universele educatie in het licht van de drie hoofdkenmerken van het menselijk bestaan:

1. Dat alle menselijke wezens een onmetelijk vermogen hebben om te gaan met ongemak en veranderingen op een gevoelsmatige, ethische en verantwoordelijke manier en deze onplezierige staten te boven te komen.
2. Dat menselijke wezens het vermogen hebben op anderen te reageren met mededogen en altruïsme.
3. Dat menselijke wezens het vermogen hebben helder en nuchter te begrijpen hoe de wereld, hun eigen natuur en alle verschijnselen bestaan en funktioneren.

We hebben de eerste twee kenmerken onderzocht en in dit artikel zullen we het derde bekijken.

Het begrijpen van al deze kenmerken is fundamenteel om tot de realisatie van ons potentieel te komen. Om onze individuele hoedanigheid, als twintigste-eeuwse wezens op deze planeet, volledig te waarderen, moeten we ook begrijpen hoe deze wereld bestaat en hoe wij daarin funktioneren. En zeker met betrekking tot onze relaties met anderen is het noodzakelijk niet alleen de aard van de uiterlijke verschijnselen te begrijpen, maar ook die van onszelf en van onze geest. Alleen als we dit begrijpen is het mogelijk te komen tot relaties gebaseerd op mededogen en altruïsme. De reden hiervoor is dat door onze valse projekties over hoe dingen en mensen zijn, elke relatie die wij ermee hebben wordt gekleurd. Zolang deze projekties bestaan, kunnen onze relaties nooit helemaal waardevol of echt worden. De tegenkracht tegen deze denkbeelden, die onze relaties kapot kunnen maken door onrechtvaardige, emotionele reakties, is heldere kennis van de ware aard van de dingen.

Veel filosofie en klasieke natuurkunde sinds de renaissance is gebaseerd op een paradigma van gescheiden en op zichzelf staande eenheden. Sedert de geboorte van het Cartesiaanse wereldbeeld en het mechanistische wereldbeeld van Newton in de 17de en 18de eeuw heeft de Westerse kultuur deze begripsvorming met enthousiasme overgenomen. Hierop heeft men een uitgebreide levensopvatting gebaseerd, die ieder aspekt van ons leven en denken doordringt. Onze normaal waargenomen ervaring is gebaseerd op een subtiel begripsmatig kader dat zich een denkbeeld vormt van een wereld die bestaat uit afzonderlijke, onafhankelijke eenheden en niet verwante gebeurtenissen, slechts verbonden door plaatselijke oorzakelijke verbanden.

Een massa voorbeelden zou gegeven kunnen worden om aan te tonen hoe een beeld van de wereld en van onszelf ons leven doordringt. Als men bijvoorbeeld door een groot warenhuis loopt en ten onrechte wordt beschuldigd van diefstal met: "Stop, u hebt iets uit deze winkel gestolen!" Wat is uw reaktie? "Ik heb het niet gedaan?" Hoe verschijnt het 'ik' op dat moment voor u? Het 'ik' wordt een hard en onbetwistbaar feit. En de winkelrechercheur wordt zonder twijfel uw vijand, die in zijn recht staat. Misschien is dit een grof voorbeeld, maar als we serieus nagaan hoe het 'ik' en de ander aan ons verschijnen, merken we dat dat niet alleen gebeurt in de voor de hand liggende situaties.

Op basis van dit inzicht, dat alle manieren omvat hoe wij onze waarnemingen volgens bepaalde begrippen indeledelen tot de totaliteit van ons leven, handelen wij, reageren wij op prikkels, maken wij beslissingen en verhouden wij ons tot anderen. We doen alles op zo'n manier dat het de begrippen die eraan ten grondslag liggen ondersteunt. We kunnen zelden of nooit ons perspektief onderzoeken of identificeren vanwege haar buitengewone subtiele, bijna onbewuste aard. Het is alsof we een gekleurde bril opgezet hebben en dat helemaal vergeten zijn. Het verandert alles wat wij zien en we kunnen nooit uit de beperkingen van dit gekleurde beeld stappen. In de woorden van bepaalde Oosterse kontemplatieve tradities heet dat: "We zijn gebonden door onze begripsvorming in het cyclische bestaan". Cyclisch, omdat het zichzelf steeds herhaalt.

De afgelopen jaren hebben twee opmerkelijke zaken toegevoegd aan het gangbare Westerse denken. Eén ervan is de krachtige invloed van Oosterse filosofie en religie. De andere is het ontstaan en de ontwikkeling van de quantum fysica. Beide betwisten de oppermachtigheid van het idee dat er onafhankelijke eenheden bestaan en daarmee de basis van de manier waarop we gewend zijn naar onszelf en de wereld te kijken.

Een aantal moderne fysici zijn begonnen te stellen dat er een 'dooreengevlochten orde', een 'onverbroken geheel' bestaat waaruit de omstandigheden en gebeurtenissen die we elke dag waarnemen zich ontvouwen. Anderen zijn begonnen de relatie tussen bewustzijn en materie aan de orde te stellen. (Bohm, Sarfatti, Wigner, Muses.) Het boeddhisme en andere zowel Westerse als Oosterse kontemplatieve tradities spreken over een niet te onderscheiden werkelijkheid, die zich buiten de limieten van onze fysieke en mentale zintuigen bevindt. Elke traditie definiëert dit absolute op haar eigen specifieke manier, vaak op een overdrachtelijke manier vanwege de moeilijkheid om een non-dualistisch begrip uit te drukken in een noodzakelijkerwijs dualistische taal. Over één ding is men het echter eens. Een dergelijke, uiteindelijke, nondualistische realiteit bestaat en kan ervaren worden. Deze realiteit is niet dezelfde als de vervormde wereld die aan ons verschijnt door de fysieke zintuigen, daarom kan het begrijpen ervan onze zienswijze en onze relaties met de wereld waarin wij met anderen samenleven, volledig veranderen.

Wat heeft dit allemaal te maken met universele educatie? We bespreken de mogelijkheid om mensen op te voeden tot de realisatie van hun volledige potentieel, door hen voorbij alle limieten te brengen waardoor wij ons gewoonlijk laten beperken. We zijn er voortdurend naar op zoek onszelf, anderen en onze omgeving te begrijpen. Op basis van ons begrip handelen wij. Als ons begrip beperkt of foutief is, kan de handeling die daaruit voortkomt alleen maar beperkt of ongeschikt zijn. Daarom moet de educatie zich fundamenteel bewust zijn van zowel onze normale zienswijze op de wereld en onszelf kultiveren, als een dieper besef van de beperkingen van die zienswijze. Daarbij moet het een houding van vragen en onderzoeken aanwakkeren, die ernaar streeft de begripsmatige en waarnemende kategorieën, die ons vastbinden aan een potentieel foutief begrip van de realiteit, te transcenderen.

Onderlinge afhankelijkheid (dat betekent dat alle verschijnselen afhankelijk zijn van oorzaken en omstandigheden) is nogal verschillend van de gebruikelijke zienswijze die we hebben, dat dingen afzonderlijk en op zichzelf staand zijn. De non-dualiteit van subjekt en objekt of van de observeerder en het geobserveerde, stelt de aktieve participatie voorop van een begrijpend bewustzijn als een onontbeerlijke voorwaarde om het bestaan van de verschijnselen te kunnen waarnemen en betwist de wortels van de klassieke wetenschappelijke methode, waarin de wetenschapper iemand is die slechts een getuige is van natuurlijke gebeurtenissen, die in feite geen effekt op hem hebben.

De betrokkenheid van vele fysici met de mystiek en hun bestuderen van kontemplatieve tradities, en de groeiende acceptatie van de geldigheid van veel van de wijsheid die besloten ligt in vele Oosterse filosofieën, is van belang in deze discussie. Uiteindelijk maakt het niet veel uit welke realiteit als 'de werkelijke' wordt benoemd (als zo'n ontdekking al gedaan kan worden). Wat wel belangrijk is, is dat iedere methode - het wetenschappelijke 'oog van het vlees' en het niet-conceptuele 'kontemplatieve' oog - wordt gezien als een geldige manier om met vragen over de aard van het universum om te gaan. Dat deze twee kunnen leiden tot verschillende waarnemingen van verschillende invalshoeken van een uiteindelijke werkelijkheid, ontzenuwt die uiteindelijke werkelijkheid niet. Het kan onze levens alleen maar verrijken en ons een 'volmaakter' beeld geven van het universum waarin wij leven. De twee, hoewel ze mischien niet wederzijds dekkend zijn (dat is een voortdurend debat), zijn zeker niet wederzijds uitschakelend en kennis en praktijk van beide moeten de ander verbeteren.

Het is de taak van de educatie om studenten de gelegenheid te geven van beide methoden te proeven, zonder konflict, zodat zij door de systemen en denkstructuren heen kunnen kijken, waarin wij, als individuen, landen en kulturen, zijn opgesloten. En, opdat zij hun visies voldoende kunnen uitbreiden om een nieuw wereldbeeld te ontwikkelen, inklusief onderlinge afhankelijkheid, moet non-dualtiteit opgenomen zijn in onze waarneming van onszelf en van onze relaties met de anderen en met onze omgeving.

Opdat mededogen sterk en stabiel kan zijn, moet het stevig geworteld zijn in een helder begrip van onderlinge afhankelijkheid en vrij zijn van de grillen van obsessieve, emotionele betrokkenheid. Om onszelf te bevrijden van verstorende emoties en andere negatieve geestesstaten is het noodzakelijk een diepgaand inzicht te ontwikkelen in de oorzaken voor het ontstaat van deze mentale staten, van hun veranderlijkheid en van hun afhankelijke aard. Dan is het mogelijke om binnen te gaan in een staat van kalmte en helderheid, die nodig is om te komen tot een onwankelbare bezorgdheid voor anderen.

De grondslagen voor een universele educatie, zoals in deze drie artikelen weergegeven, duiden een manier aan waarop we een meer vreedzame en meer harmonieuze wereld kunnen benaderen. Door het ontwikkelen van de drie kenmerken die we hebben behandeld, zou het mogelijk kunnen zijn onze ware menselijkheid en de universele verantwoordelijkheid die dat inhoudt, te bereiken.

(Dit artikel is overgenomen uit educaré, het internationale tijdschrift van de universele educatie associatie). Voor meer infomatie: Stichting Universele educatie, Bulkseweg 23, 5331 PK Kerkdriel, 04183-2783.

Dit was het derde artikel van Connie Miller over de principes van universele educatie. De andere twee artikelen zijn terug te vinden in de twee voorgaande nummers van het Maitreya Magazine.

Vertaling: Paul Baas/Louwrien Wijers.

WEERZIEN MET LAMA ZOPA RINPOCHEE

Door: Paula de Wijs-Koolkin

Rinpochee, de Tibetaanse aanspreektitel voor een tulku of een (h)erkende reïncarnatie, betekent 'waardevolle' en heeft dezelfde stam als het woord voor kostbaar. Lama Thubten Zopa Rinpochee is altijd een bijzonder iemand geweest, maar na het overlijden van Lama Thubten Yeshe is hij voor ons nog waardevoller geworden. Lama Zopa Rinpochee is nu de spirituele leider van de FPMT geworden. Veel van de administratieve taken en van de besluiten van wijlen Lama Yeshe zijn op zijn schouders terecht gekomen.

In het Maitreya Magazine van januari/maart 1984, jaargang 6, nummer 1, werd ruim aandacht geschonken aan Lama Zopa Rinpochee, aan zijn jeugd en opvoeding, zijn wijze van les geven en tal van artikelen in dat nummer zijn over of door hem geschreven. Hierbij wil ik graag enkele indrukken over Lama Zopa Rinpochee weergeven, opgedaan tijdens een verblijf in Nepal en India van december 1984 tot februari 1985.

Opvallend was dat Rinpochee ronder was geworden. Voor de meeste mensen zou dat vrijwel nietszeggend zijn, maar Lama Zopa is geen doorsneemens. Hij stond bekend als iemand die met moeite overgehaald kon worden tot eten. Hij zou lang naar zijn bord zitten kijken, denkende aan alle wezens die aan het produceren van zijn voedsel gewerkt hadden, degenen die ervoor gestorven waren (ook voor vegetarische schotels sterven talloze insekten, muizen enz.) kortom, hij was erg dankbaar maar konsumeerde niet veel van zijn maaltijd. Het leek alsof elk maal meer geestelijk als materieel voedsel verschafte. Hij was daarom altijd mager, klein met een hoekig gezicht. Hoe dan zo'n metamorfose in een jonge man met een rond gezicht en armen van normaal formaat? Het antwoord blijkt te zijn dat vóór zijn dood Lama Thubten Yeshe hem het 'bevel' heeft gegeven om te eten en zijn lichaam sterk te houden met voldoende voedsel, omdat er veel verantwoordelijkheden op hem zouden komen te rusten, en hij in staat moest zijn deze ook lichamelijk aan te kunnen. Dus Rinpochee volgt de aanwijzingen van zijn goeroe op en hij eet! Wat mij en anderen opviel was dat met het overnemen van de verantwoordelijkheden van Lama Yeshe, Lama Zopa Rinpochee allerlei aspekten van zijn leermeester heeft overgenomen, misschien daarom ook zijn ronde gelaat!

foto: Robin Bath

Het is ook opvallend, hoe praktisch de adviezen van Rinpochee blijken te zijn op allerlei gebied. Lama Yeshe was degene die zich bezighield met administratieve kwesties en Lama Zopa Rinpochee werd meer gezien als een yogi, een zuivere beoefenaar die zich niet veel aan de dagelijkse gang van zaken gelegen liet liggen en zich daarmee ook niet bezig hoefde te houden. Des te frappanter is het dan, dat Rinpochee zich nu ontpopt als iemand die de gave heeft moeilijke situaties terug te brengen tot de essentie, tot 'waar het om gaat' en met zeer waardevolle adviezen te komen. Maar misschien zijn wij hierdoor verrast, omdat wij zo kortzichtig zijn . . . in de Dharma gaat het er immers om de aard van de werkelijkheid te leren begrijpen, het 'waar het om gaat' , en Rinpochee heeft altijd veel respekt afgedwongen als buitengewoon Dharmabeoefenaar. Bij lezingen of initiaties lijkt het alsof Rinpochee weinig rekening houdt met knorrende magen, een brandende zon, of afspraken elders. Dit wordt soms wel gezien als een nietbeseffen van de werkelijkheid. Goed beschouwd is het echter het tegenovergestelde. Wij worden volledig in beslag genomen door het tijdelijke, vergankelijke komfort van onszelf op dit ogenblik en Rinpochee werkt aan het blijvende geluk van alle wezens, en dat doet hij al knort zijn maag of al heeft hij het warm. Wij zeggen wel dat we hetzelfde willen, maar zijn toch af en toe wat 'kortzichtig'.

Hoewel Lama Zopa vroeger niet veel betrokken werd in adminstratieve zaken, werd en wordt hij wel voortdurend gevraagd om raad door middel van een 'mo', een voorspelling die op verschillende manieren gedaan kan worden. Ik had nooit om een 'mo' gevraagd, want het advies van Lama Yeshe aan zijn studenten luidde vaak: "Use your own wisdom, dear", en ik had inderdaad ook wel het idee dat ik mijn eigen boontjes moest leren doppen. Hoewel ik dat wel probeerde, kwam ik in Bodh Gaya terecht met een probleem waar ik niet zelf uitkwam. Tijdens een bezoek aan Rinpochee vroeg ik hem mij daar in te helpen en was er daarbij zeker van dat hij zo een 'mo' voor mij zou doen. Er waren velen vóór mij geweest met vragen over retraites, reisplannen, over alles en nog wat, en mijn vraag was dus beslist niet buitensporig. Wat zei Rinpochee echter tegen mij: 'I think you know best, dear! Geen 'mo', geen sprake van, ik mocht het zelf weer gaan uitzoeken! Het was alsof Lama Yeshe in het oor van Rinpochee zat te fluisteren! Maar ik kwam niet met lege handen bij Rinpochee vandaan die dag, trouwens dat gebeurde nooit bij Rinpochee. Beladen met koekjes, relikwieën en andere cadeaus nam ik afscheid van Lama Zopa Rinpochee, maar hopelijk niet voor lang. Hij is te bijzonder, te waardevol, om lang te willen missen.

HET DOEL VAN MEDITATIE

Lama Thubten Zopa Rinpochee heeft de volgende voordracht over meditatie in augustus 1975 gehouden in Sidney, Australië. De Engelse versie van de tekst was bewerkt door Dr. Nick Ribush. Die tekst is in het Nederlands vertaald door Thon Memelink en Louwrien Wijers.

Voor degene die geinteresseerd zijn in meditatie, of spirituele beoefening, is het het belangrijkste te begrijpen wat het doel ervan is. Voordat ik het werkelijke doel van meditatie begreep, had ik veel verkeerde opvattingen en zodoende, hoewel ik veel meditatietechnieken kende, misbruikte ik die. Veel andere mensen hebben hetzelfde probleem. Ze denken dat ze mediteerders zijn, spirituele mensen, maar ze kennen niet het werkelijke doel van het volgen van het spirituele pad, het uiteindelijke doel.

Dharmabeoefening, meditatie, is een methode om de essentie uit het menselijk leven te halen, om het hoogste doel van altijd blijvend geluk te bereiken. Dit is het werkelijke doel van ieder religieus mens, dat ongeacht welk pad men volgt. Maar vele beoefenaars realiseren zich dat niet, en gebruiken daardoor hun meditatie verkeerd. Dat was mijn eigen ervaring. Dus, na mijn studie, toen ik het werkelijke doel ontdekte, kreeg ik de kans mijn meditatiebeoefening nuttig te maken, omdat het mij hielp te zien wat de essentie van dit leven is. Toen ontstond de mogelijkheid om positieve handelingen te verrichten die werkelijk volmaakt geluk brengen: het opheffen van lijden. Ik leg dit niet uit omdat ik er enkele boeken over gelezen heb, maar uit de ervaring van het herkennen van mijn fouten en het ontdekken wat juist is en wat voor mij nuttig is geweest.

Het hele punt is het beheersen van de geest, maar erg weinig mensen weten hoe ze dit moeten doen. Om de geest te beheersen moeten we weten waarom die beheerst moet worden, dat is erg belangrijk. Alle wezens, inklusief mensen, zijn precies hetzelfde in het opzicht dat we allemaal geluk willen en geen lijden willen: geen ongeluk willen. Maar het probleem is dat we niet weten wat de werkelijke oorzaken van geluk en lijden zijn. Alle levende wezens hebben datzelfde probleem. Daarbij geloven we dat externe verschijnselen en omstandigheden de werkelijke bron van geluk en lijden zijn. Neem bijvoorbeeld voedsel. Soms voel je je al misselijk als je voedsel ziet of ruikt. Als de werkelijke oorzaak van dat lijden het voedsel was, zou je elke keer dat je ermee in kontakt kwam hetzelfde voelen en alle andere mensen ook. Maar we weten dat dat niet zo is. Soms heeft sommig voedsel ons misselijk gemaakt, maar andere keren hebben we ervan genoten. Hetzelfde voedsel geeft ons verschillende gevoelens op verschillende tijden. Het is erg interessant om na te gaan waarom dit zo is. Het betekent dat de werkelijke oorzaak van lijden en geluk niet in het voedsel ligt, maar in de geest. Het is allemaal in de geest. Er zijn talloze overeenkomstige voorbeelden te geven.

DE OORZAAK

Zeg, dat er twee mensen zijn die je kent, Richard en Kees, en hoewel het niet waar is, zeg je tegen Richard: "Kees vertelt de vreselijkste dingen over jou. Hij vertelt iedereen hoe slecht je bent." Hoewel het niet waar is, raakt Richard vreselijk overstuur en wordt verschrikkelijk boos op Kees. Omdat hij gelooft dat Kees hem werkeljk heeft bekritiseerd en dat hij de oorzaak is van zijn lijden, wil Richard hem te lijf gaan. Kees heeft niets gedaan, maar toch is Richard erg boos op hem. Dus, wiens fout is het dat Richard ongelukkig en boos is? Inplaats van zich te ontspannen en te proberen kalm te blijven, is hij kwaad. Dat is niet de fout van Kees en eigenlijk is het ook niet jouw fout, hoewel je die leugen aan Richard hebt verteld. Het is de fout van Richard zelf, als hij het niet geloofd had, zou het probleem niet zijn ontstaan. Dat is duidelijk. De oorzaak van zijn lijden ligt niet bij andere mensen, het is het verkeerde geloven in zijn eigen geest. De oorzaak van de verwarring ligt in zijn eigen geest.

Dit voorbeeld maakt het gemakkelijker te begrijpen dat steeds als we kwaad worden op anderen, of jaloers worden, of vechten enzovoort, dat komt doordat er een verkeerd uitgangspunt in onze geest vastzit. Steeds als er een opgewonden geestesstaat in anderen ontstaat, is dat omdat zij aan dergelijke verkeerde uitgangspunten vasthouden. Dit is subtieler, maar het verkeerde uitgangspunt is er wel. Dat kun je begrijpen door het beoefenen van meditatie. Je kunt het duidelijk zien. Het is onnozel: iemand vertelt een leugen en jij wordt boos.

Zoals het voorbeeld laat zien, zijn het lijden en de ongelukkigheid van levende wezens geen externe verschijnselen: ze bestaan allemaal in de geest. Daarom is het logisch, en is het ook de ervaring van mediteerders, dat lijden niet uitgeroeid kan worden door materiële ontwikkeling alleen. Iemand die geestelijk verkeert in de geestesstaat van de beoefening van meditatie, Dharmabeoefening, zal nooit boos worden, zelfs als anderen hem of haar beledigen, belasteren of slaan. Ongeacht hoe anderen proberen hem of haar kwaad te doen, die omstandigheden zullen juist helpen bij het ontwikkelen van geduld: het wordt eerder een nuttig omstandigheid, dan de oorzaak voor boosheid. Dit kleine voorbeeld is de ervaring van vele zuivere mediteerders. Omdat het niet onze ervaring is, kunnen we niet eenvoudigweg zeggen dat het onmogelijk is.

GEZOND VERSTAND

Als we een diepgaand onderzoek doen met een gezond verstand, dan kunnen we zien hoe zich grote veranderingen kunnen voordoen in de geest. Er bestaan vele mediteerders die ooit erg negatief zijn geweest, maar die door hun beoefening van meditatie positief, geduldig, gul en wijs geworden zijn op zo'n manier dat iedereen van hen houdt, hen respekteert en hun verheven kennis bij hen zoeken. Er zijn veel monniken die, op een vroeger tijdstip in hun leven ook negatief waren, anderen kwaad deden, gingen stelen en allerlei vreselijke dingen deden. Door het beoefenen van meditatie, Dharma, is hun geest gul geworden en beheersd. Hoe anderen ook hun best doen hen te verstoren door hen te slaan, hen te bedriegen enzovoort, hun geest blijft zuiver, gelijkmoedig, onverstoorbaar. Inplaats van boos te worden, worden ze kalmer en ontwikkelen ze meer mededogen voor degenen die problemen proberen te veroorzaken, die dingen ontstaan werkelijk door meditatie. Door zijn boefening is de geest van een mediteerder altijd, wat er ook om hem heen gebeurt, gelukkig. De oorzaak van dat geluk ligt niet in de omstandigheden, maar in zijn geest. Dat is het belangrijkste punt.

Omdat we niet willen lijden en omdat alle oorzaken voor lijden voortkomen uit de geest, is het nodig de geest te beheersen. Dat is mijn enige oplossing. Ik zeg niet dat ik totale beheersing over mijn geest heb, maar ik kan wel zeggen dat de negatieve geest volkomen beheerst kan worden. Er zijn veel verschillende negatieve geesteshoudingen die de oorzaken vormen van lijden, maar ze komen allemaal voort uit de drie vergiftigde geesteshoudingen: onwetendheid, gehechtheid en boosheid.

VERGIFTIGDE GEESTESHOUDINGEN

Deze drie vergiftigde geesteshoudin-

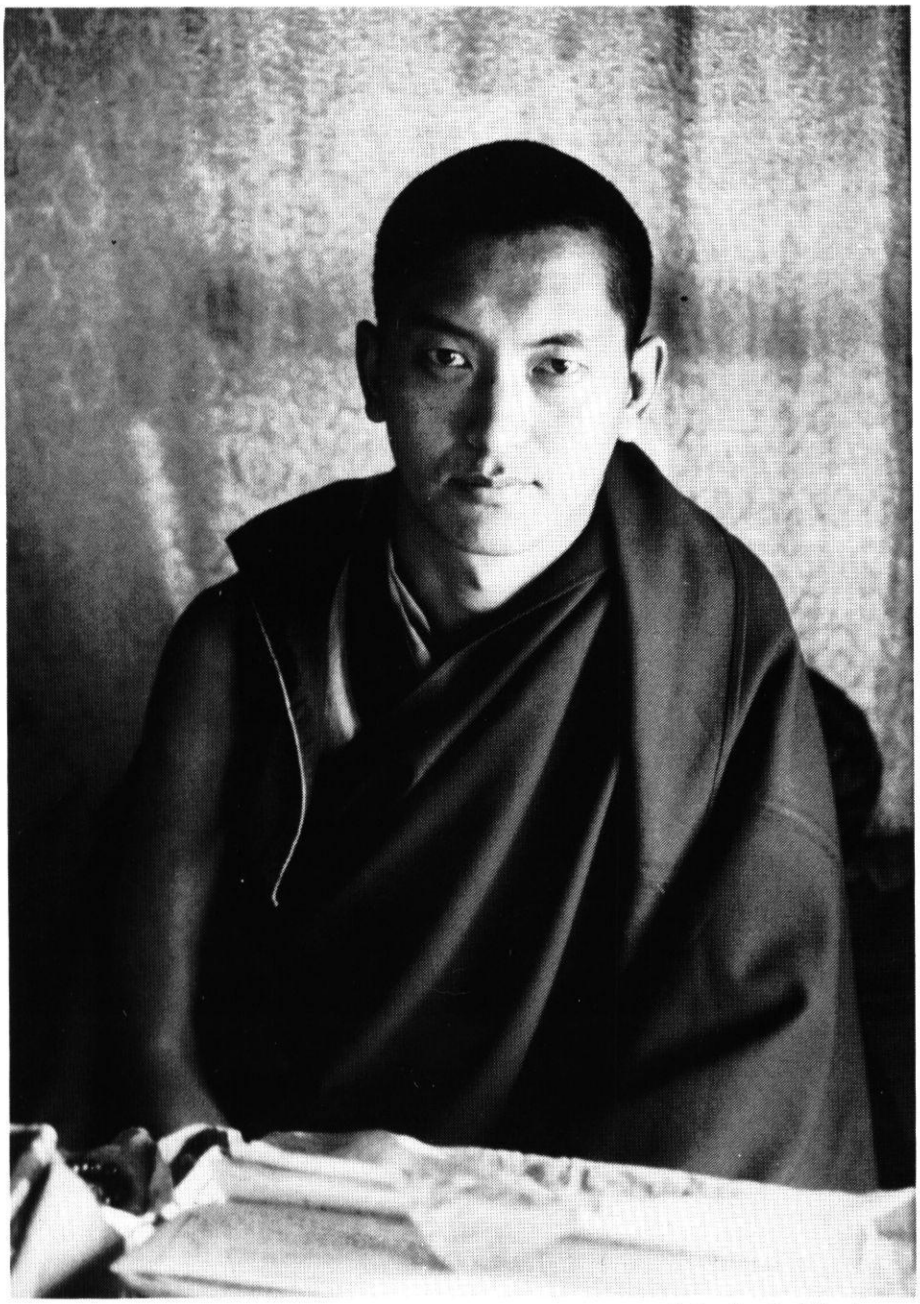


Foto: Jan-Paul Kool

gen zijn volkomen waardeloos. Het maakt je zo gelukkig als die verdwenen zijn. Zij zijn de werkelijke vijand. Als je dit werkelijk gaat onderzoeken, zul je nooit één enkele externe vijand vinden, nergens. Misschien kan het volgende voorbeeld dat verduidelijken. Je zit ergens ontspannen en rustig, als plotseling iemand naar je toekomt die zegt: ''Jij bent zo'n enorme egoïst!'' Onmiddellijk spring je op, heel boos, en je begint de ander te beschuldigen, je breekt dingen en slaat hem. Kwaadheid maakt dat problemen geen einde meer kennen. Het maakt dat je anderen lichamelijk en geestelijk letsel toebrengt en hen zelfs vermoordt. Als je dit voorbeeld goed onderzoekt, zal het erg nuttig zijn voor je geest. De persoon zei tegen je dat je zo'n egoïst bent. Vraag je nu eens af waarom je boos wordt als je dat hoort. Je zou dat op het moment zelf moeten doen, dat is de werkelijke meditatie. Als een probleem ontstaat en je geest raakt verward, dan is dat het moment dat de meditatie die je beoefend hebt je moet helpen het probleem op te lossen. Als het dat doet, als het je helpt om niet te kwaad te worden, dat is werkelijk nuttig. Dus als je de woorden ''je bent zo'n egoïst'' plotseling hoort, dan geeft dat het gevoel alsof er een doorn in je hart wordt gestoken, ongelofelijk pijnlijk, je voelt iets heel zwaars daarbinnen, je lijdt en je bent ongelukkig. in plaats van boos te worden, vraag je je af: ''waarom zou ik boos moeten zijn over een paar woorden? Die verwonden mijn lichaam niet en doen geen pijn. Ze beschadigen mijn bezittingen niet. Waarom zou ik kwaad worden?'' Het is erg interessant om dat op deze manier na te gaan: dat is de werkelijke praktische meditatie, veel beter dan te proberen een licht te realiseren, of bepaalde oefeningen te doen, dan helpt dat niet bij dit probleem. Dit is iets geestelijks en daarvoor moet je andere methoden zoeken.

ANALYZEREN

Denk nu na over het woord 'egoïst'. Zeg tegen jezelf: ''Als ik tegen mezelf zeg dat ik zo'n egoïst ben, dezelfde woorden, dan word ik niet boos. Waarom word ik dan boos als hij hetzelfde zegt?'' Dat is ook erg interessant. Waarom word je boos als iemand je beledigt, maar word je niet boos als je jezelf beledigd op dezelfde manier? Het onderwerp is hetzelfde: hij beledigt jou, jij beledigt jezelf. Waarom word je niet boos? Het is zeer de moeite waard dit te analyzeren. Omdat we onwetend zijn, de wijsheid missen om te onderzoeken, maakt zelfs het kleinste dingetje ons boos, ongelukkig. Omdat zijn woorden niet de jouwe zijn, zijn spraak niet de jouwe is, word je boos, haat je hem. Hoe zit dat dan met je lichaam? Dat is ook niet van jou.. Het komt van je ouders, het is een kombinatie van hun sperma en ovum. In ieder geval zijn er talloze manieren om iets te onderzoeken.

Als je het niet gelooft, discrimineer dan niet, zeg niet ''dit is dat'' en je zult nooit boos worden. Op geen enkele manier; dat zeg ik uit ervaring. Het is alleen maar een opvatting. Als je door meditatie werkelijk de ontplooiing van je geest leert kennen, als je eenmaal erg scherpzinnig bent in het onderzoek, en dan terugdenkt hoe je vroeger boos werd, dan voel je je erg dom, kinderachtig. Eigenlijk is het erg kinderachtig je vol te laten lopen met boosheid en dan te proberen iemand kwaad te doen. Dat is alsof een enorme rotswand echoot: ''Jij bent zo'n egoïst'', en jij boos wordt en probeert de rots kapot te maken. Zo'n onzinnige nutteloze verspilling van energie. Of het is als een geluidstape van jezelf maken waarop je zegt: ''Jij bent zo'n egoïst'', en later als je de tape speelt word je boos en gooi je de taperecorder kapot. Zoals dit kinderachtig is, zinloos, zo is het precies hetzelfde als je boos wordt en iemand kwaad probeert te doen. Het is precies hetzelfde. Anderen zijn hetzelfde als de rotswand en de taperecorder: zoals de rotswand en de taperecorder niets te zeggen hebben over het geluid dat ze weergeven, zo hebben ook anderen geen andere keuze dan die dingen te zeggen. Ze staan onder kontrole van hun negatieve geest.

HET DISCRIMINEREN

Het beste wat we kunnen doen in deze situatie is de geest te observeren om te zien hoe hij discrimineert. Dat is hoogst interessant. Als je niet verkeerd

discrimineert, wordt je niet boos en is je geest gelukkig en ontspannen. Er bestaan ook allerlei meditatietechnieken waardoor je zelfs gelukzaligheid kunt ervaren als je hoort: "Je bent een enorme egoïst". Dus alle moeilijkheden, het boos worden, proberen de ander te vernietigen enzo, worden veroorzaakt door je manier van discrimineren, je verkeerde zienswijze of geloof. Wie is dan je werkelijke vijand? Je verkeerde zienswijze en je boosheid zijn je werkelijke vijand.

Gehechtheid is ook een werkelijke vijand, dat is ook betrokkenheid. Omdat je er zo aan gehecht bent een goede reputatie te hebben en te horen dat anderen aardige dingen over je zeggen reageer je met boosheid. Als iemand zegt: "Jij bent zo'n enorme egoïst". Als je die gehechtheid niet hebt, dan is er niets waarop die boosheid kan ontstaan. Iemand die gehecht is aan het drinken van alkohol heeft een dergelijk probleem. Door zijn gehechtheid drinkt hij meer en meer, zijn geest wordt totaal bedwelmd en onbeheerst, en hij kan dan gevaarlijke fouten maken. Als hij ondanks zijn dronkenheid in een auto gaat rijden, kan hij zichzelf verwonden of zelfs doden. Hij kan gemakkelijk opgewonden raken en dingen gaan stuk maken of letsel toebrengen aan anderen. Al die problemen ontstaan uit zijn gehechtheid.

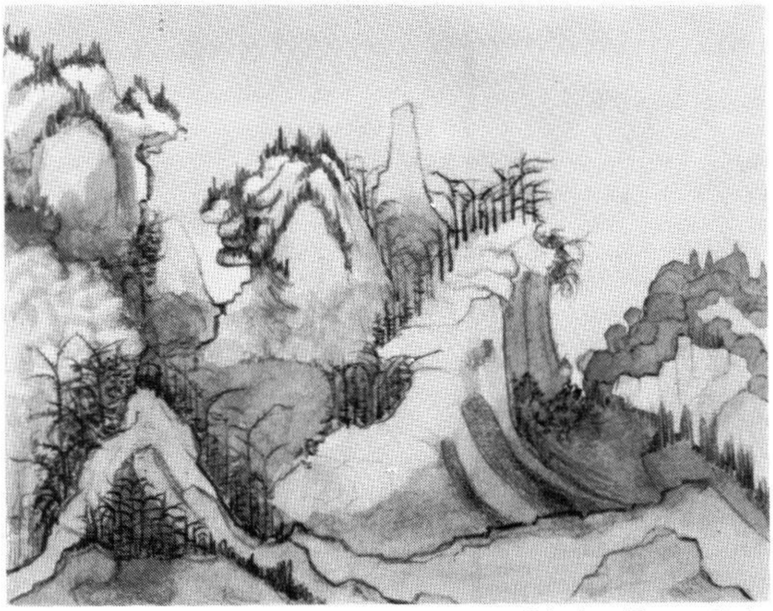
Boosheid en gehechtheid zijn gebaseerd op onwetendheid. Altijd als zich een negatieve geesteshouding voordoet, is er onwetendheid. Deze drie geestelijke vergiften zijn de werkelijke vijand. De mensen van wie we dachten dat ze werkelijke vijanden waren, veranderen. Je vijand van vandaag kan je vriend van morgen zijn: mensen worden nooit onze absolute vijanden. Zolang we de drie vergiftigde geesteshoudingen hebben, is het onmogelijk om een realisatie te hebben. Ze veroorzaken bovendien altijd lichamelijke en geestelijke problemen. De persoon lijdt aan het hebben van teveel bezittingen, lijdt vanwege zijn gehechtheid. Hoe ze onze vijand zijn is zo duidelijk.

WERKELIJKE KALMTE

Werkelijke kalmte is het opheffen van de drie vergiftigde geesteshoudingen. Totdat we die uitsnijden is er geen mogelijkheid om eeuwigblijvend geluk te verwerven: de problemen blijven komen, de ene na de andere. Daarom moeten al onze dagelijkse handelingen - en dat hoeven niet alleen die handelingen te zijn die spiritueel lijken, zoals met gekruiste benen in meditatie zitten, tempels en kloosters bezoeken, religieuze bijeenkomsten bijwonen of bidden - alles wat we van de ochtend tot de avond doen, uitgaan, praten, eten, slapen, schrijven, moet een tegengif worden tegen de drie vergiftigde geesteshoudingen. Dat is het beoefenen van Dharma. Dat zijn positieve handelingen: de oorzaak van geluk en vrede. Dit is erg belangrijk. Als we onze levens werkelijk gelukkig wilen maken en wel onmiddellijk zonder een fout te maken bij wat we ook doen, dan moeten we elke handeling nagaan om te zien of het positief is of negatief. Met de wijsheid die het verschil begrijpt tussen positieve en negatieve handelingen, onderzoeken we alles voordat we eraan beginnen: "Met welk soort geesteshouding doe ik dit?". Elke handeling die gedaan wordt uit onwetendheid, uit gehechtheid, of uit boosheid is een negatieve handeling. De geest die een dergelijke handeling ontwikkelt, is verward of negatief van aard, daarom leidt het tot een verward resultaat: lijden of ongeluk.

Dit is hoe mediteerders hun dagelijkse leven doorbrengen. Welke problemen zich ook voordoen, dit is waarop hun leven is gebaseerd. Dit is de allereerste beoefening, het fundamentele begrip waaruit tevredenheid en genoegdoening ontstaan. Dus zelfs als zo iemand niet iets doet dat lijkt op een spirituele handeling, als zijn dagelijkse handelingen positief zijn, dan zijn het allemaal Dharma-handelingen. Als hij nagaat om er zeker van te zijn dat al zijn handelingen verricht worden uit een positieve geest, dan is dat de werkelijke praktische meditatie. Datgene wat het leven behoedt voor komplikaties en moeilijkheden. Dat is Dharma. Dharma is wat je beschermt tegen lijden, een methode om de geest te beheersen. Dus als we de aard van de handelingen die we verrichten kennen, kan alles wat we doen Dharma worden.

Er zijn veel verschillende meditatietechnieken. Maar welke we hiervan ook beoefenen, als we de handelingen van ons dagelijkse leven maken tot tegenwerkende krachten voor onze negatieve geesteshoudingen, dan is dat de ware Dharma, de eigenlijke spirituele of religieuze handeling, de werkelijke oorzaak voor eeuwigdurend geluk. Als menselijke wezens hebben wij de verantwoordelijkheid onze wijsheid te gebruiken om onze dagelijkse handelingen te onderzoeken.



Tekening: Nico van Beek

HET ONTWIKKELEN VAN EENPUNTIGE KONCENTRATIE

Door: Lama Gelek Rinpochee

Lama Gelek Rinpochee studeerde eerst in het Drepungklooster in Tibet, en daarna in India, waar hij zijn Geshegraad behaalde. Hij is begonnen les te geven in India, bekleedde er verschillende funkties en reisde een aantal malen naar het buitenland om onderricht te geven. Het volgende artikel is een bewerking van één van de vele LamRim lessen die hij in het Tushita Meditation Centre in New Delhi heeft gegeven.

Lama Tzong Khapa (1357-1419) onderwees dat we zowel analytische-meditatie als koncentratie-meditatie dienen te beoefenen. Bij een analytische-meditatie onderzoeken we het objekt van meditatie door er nauwkeurig over na te denken, terwijl we ons bij de koncentratie-meditatie éénpuntig richten op één aspekt van een objekt en onze geest er onbeweeglijk op fixeren. Voor een algemene toepassing is éénpuntige koncentratie een meditatieve kracht die in beide soorten meditatie gebruikt kan worden. Om echter de éénpuntige koncentratie, ofwel Samadhi, zelf te ontwikkelen dienen we voornamelijk koncentratie-meditatie te beoefenen. Voor onze beoefening betekent dit dat we een koncentratie-objekt kiezen en ons daar dan elke dag éénpuntig gericht op koncentreren tot we de kracht van éénpuntige koncentratie hebben bereikt.

HINDERNISSEN

De vijf grote hindernissen die het ontwikkelen van éénpuntige koncentratie in de weg staan zijn luiheid, vergeetachtigheid, opwinding of loomheid en het niet korrigeren van deze problemen als ze zich voordoen, of het toepassen van meditatieve tegenkrachten als deze problemen zich niet voordoen, dat wil zeggen als ze alleen in onze verbeelding bestaan.

De feitelijke tegenkracht voor luiheid is een eerste ervaring van welbehagen en harmonie van lichaam en geest, die voortkomt uit meditatie. Als we dit welbehagen eenmaal ervaren, wordt meditatie vanzelf één van onze geliefde bezigheden. Echter, totdat we dit punt bereiken moeten we ons behelpen met een minder sterke tegenkracht voor luiheid. We hebben iets nodig om onze luiheid tegen te gaan en ons aan te moedigen in de beoefening totdat we de ervaring van meditatieve extase ondergaan.

Deze minder sterke tegenkracht is het nadenken over de voordelen van het hebben van de kracht van éénpuntige koncentratie, door hard werken en door het verlangen ernaar. Wat zijn de voordelen van éénpuntige koncentratie? We kunnen er snel de krachtige verworvenheden door verwerven, zoals in staat zijn gedachten te lezen, in de toekomst te zien, onze vorige incarnaties te herinneren en we kunnen magische handelingen zoals vliegen en levitatie uitvoeren. Dit zijn enkele van de voordelen die we opdoen. Een ander belangrijk voordeel is dat onze slaap getransformeerd wordt in diepgaande meditatie. Door over deze voordelen na te denken, verdwijnt de luiheid.

De tweede hindernis voor de ontwikkeling van éénpuntige koncentratie is vergeetachtigheid. We zijn ons dan eenvoudig niet meer bewust van het meditatieobjekt. Als dit gebeurt is er geen koncentratie meer. Nagarjuna gaf een voorbeeld van het ontwikkelen van éénpuntige koncentratie waarbij de geest vergeleken wordt met een olifant die met het touw van herinnering aan de pilaar van het objekt van meditatie moet worden vastgebonden. De mediteerder draagt bovendien de ijzeren haak van wijsheid, waarmee de luie olifant wordt aangespoord.

Wat moeten we als objekt van onze meditatie kiezen? We kunnen van alles kiezen, een steen, een vlam, een stuk hout, een tafel, enzovoort. We moeten echter geen objekt kiezen dat zinsbegoocheling opwekt, of een objekt dat geen kwaliteiten heeft die kenmerkend zijn voor ons spirituele pad. Bovendien moeten we één objekt kiezen en daarbij blijven.

Veel mensen kiezen de symbolische vorm van een boeddha of van een meditatief boeddha-aspekt als hun meditatie-objekt. Het eerste heeft veel voordelen en is heel inspirerend: het laatste geeft ons een speciale voorbereiding op hogere tantrische beoefeningen. In het begin kunnen we een beeld of schildering van het meditatieobjekt voor ons neerzetten en er naar kijken terwijl we ons koncentreren. Maar omdat we onze geest willen ontwikkelen en niet onze ogen, moeten we dit alleen maar doen tot we met het objekt vertrouwd zijn geraakt. Het belangrijkste is dat we bij één objekt blijven en niet van objekt veranderen. Er zijn verhalen over grote heiligen die de vorm van een yak als hun objekt kozen, maar over het algemeen is het beter een objekt van grotere spirituele waarde te kiezen. Verander dan niet meer tot tenminste het eerste van de vier niveaus van éénpuntige koncentratie is bereikt.

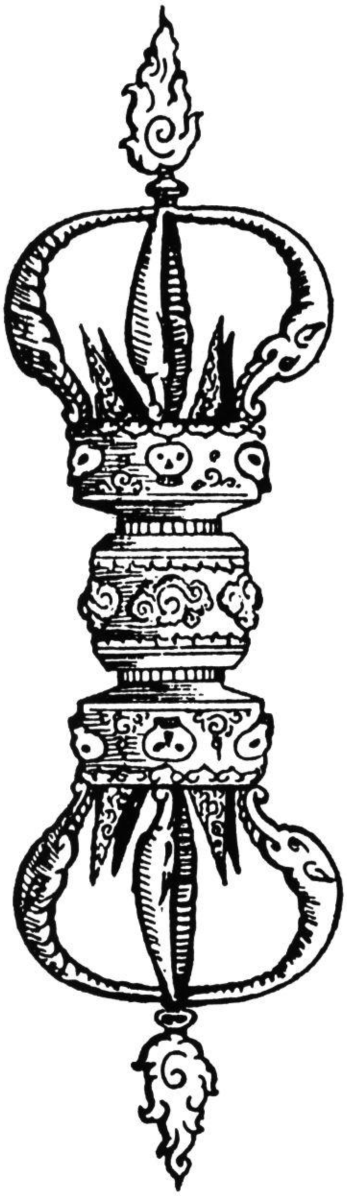
Standvastigheid in de beoefening is ook belangrijk. Als we eenmaal beginnen, moeten we er elke dag mee doorgaan tot het doel is bereikt. Als alle omstandigheden perfekt zijn, kan dit in ongeveer drie maanden gedaan worden. Maar als we een maand lang een uur per dag oefenen en dan één of twee dagen overslaan, zullen we nauwelijks vooruit komen. Voortdurende standvastige inspanning is noodzakelijk. We moeten een dagelijks meditatieschema opstellen en dat dan volgen.

Laten we aannemen dat ons koncentratie-objekt de symbolische vorm van de Boeddha is. Het eerste probleem is dat we die vorm niet meteen duidelijk kunnen visualiseren. Het advies luidt als volgt: maak je niet druk om details, haal gewoon een gele vorm voor de geest en houd die in gedachten. In dit stadium kunnen we een uiterlijk beeld als hulpmiddel gebruiken door afwisselend te kijken naar het beeld en dan te proberen het in gedachten te houden zonder naar het beeld te kijken. Op dit niveau is vergeetachtigheid de tweede hindernis en we moeten erg krachtig daartegen strijden. Probeer een mentaal beeld van het objekt te creëren en houd dat uit alle macht vast. Breng elke keer als het beeld vervaagt, het beeld terug met zo'n kracht alsof een glazen beeld met de hand teruggezet wordt.

Dit krachtig vasthouden van het objekt leidt tot het derde probleem. Door-

dat we proberen het objekt in gedachten te houden, ontstaat door de krachtsinspanning opwinding of loomheid. Deze geforceerde koncentratie veroorzaakt loomheid van geest, en die leidt weer tot slaap. Slaap zelf is een grove vorm van loomheid. De subtiele vorm van loomheid wordt ervaren wanneer we in staat zijn het objekt gedurende een langere periode in gedachten te houden, echter zonder enige werkelijke helderheid. Zonder deze helderheid mist de meditatie kracht. Om hiervan een voorbeeld te geven: als een verliefde man aan zijn geliefde denkt, verschijnt haar gezicht onmiddellijk stralend in zijn geest en blijft zonder moeite helder. Een paar maanden later echter, als ze midden in een ruzie zitten, moet hij zich inspannen om op diezelfde manier aan haar te denken. Door de spanning van verlangen was het beeld gemakkelijk vast te houden. Deze spanning wordt in het Tibetaans 'nye-shak' genoemd of 'nabij fixeren' (Skt. satipatana). Als we dit nabij fixeren verliezen, verdwijnt het beeld tenslotte en treedt een subtiele loomheid in. Het is erg moeilijk een onderscheid te maken tussen korrekte meditatie en meditatie die gekenmerkt wordt door subtiele loomheid. Verzonken blijven in de laatste vorm van meditatie met loomheid kan veel problemen veroorzaken.

Ten tweede moeten we onszelf ook beschermen tegen het afdwalen van het meditatie-objekt. De meeste mensen gaan zitten om zich op een objekt te koncentreren, maar hun geest dwaalt al gauw af naar gedachten over de bezigheden van de dag, of naar een film of televisieprogramma dat ze kortgeleden gezien hebben. Pabonkha Rinpochee, de spirituele Meester van de beide leraren van de huidige Dalai Lama, vertelde een verhaal over een erg belangrijke Tibetaanse regeringsambtenaar, die altijd een pen en een notitieboekje naast zijn meditatiekussen legde als hij zijn dagelijkse beoefeningen deed. De ambtenaar zei dat hij zijn beste ideeën kreeg bij het afdwalen tijdens de meditatie. De geest dwaalt af naar één of andere herinnering of naar een plan en we beseffen niet eens dat dit gebeurt. We denken dat we nog steeds mediteren, maar plotseling beseffen we dat onze geest al een half uur lang ergens anders is geweest. Dit is het grove niveau van opwinding. Als we dit overwinnen, hebben we nog steeds te maken met de subtiele opwinding. Een deel van de geest houdt het objekt duidelijk vast, maar een ander deel dwaalt af. We moeten het vermogen ontwikkelen om het grootste deel van onze geest te gebruiken voor koncentratie op het objekt en een ander deel om op te letten of de meditatie goed verloopt. Dit kleinere gedeelte van de geest is als een geheim agent. Zonder deze geheime agent kunnen we urenlang in een onjuiste meditatie verzonken blijven, zonder te weten wat we aan het doen zijn. De dief van opwinding of loomheid komt het huis binnen en steelt onze meditatie.



We moeten opletten, maar ook niet teveel. Teveel opletten kan een volgend probleem scheppen. Het is net als wanneer we een glas water vasthouden; we moeten het vasthouden, stevig vasthouden en we moeten bovendien opletten of we het recht houden en stil houden, zodat we geen water morsen. Vasthouden, stevig vasthouden en opletten, dat zijn de drie sleutels tot éénpuntige koncentratie-meditatie.

Het vierde probleem is het niet-korrigeren van problemen die zich voordoen. Door opwinding of loomheid die opkomen niet te korrigeren, belanden we in het vierde probleem. Hoe korrigeren we deze twee fundamentele problemen? De tegenkracht voor loomheid is het verstevigen van de koncentratie en de tegenkracht voor opwinding is het ontspannen van de koncentratie.

Als loomheid opkomt en je die niet krachtig tegengaat met versteviging van de koncentratie, ontstaat het vierde obstakel. Aan de andere kant moet een al te grote inspanning op het objekt, die ontstaan als er geen spontaan verlangen is om te mediteren, ook vermeden worden. We moeten inspanning in evenwicht houden met ontspanning. Soms als we loomheid met inspanning proberen tegen te gaan raakt de geest te gespannen. Als dit gebeurt, ontspan je dan gewoon binnen de meditatie. Als dat niet helpt, vergeet het objekt dan even en koncentreer je op plezierige gedachten, zoals de gunstige effekten van de verlichtingsgeest, tot de geest z'n rust heeft hervonden. Keer dan terug naar het objekt. Dit heeft een effekt dat overeenkomt met het wassen van het gezicht met koud water. Als zelfs het denken aan een plezierig onderwerp je niet opfleurt, visualiseer dan dat je geest de vorm aanneemt van een klein zaadje in je hartcentrum. Visualiseer dat je het zaadje omhoog laat schieten en uit de kruin van je hoofd de ruimte inschiet. Laat het even daar en breng het dan weer terug. Als zelfs dit niet helpt, onderbreek de meditatie dan voor korte tijd.

Zo kun je wanneer loomheid optreedt, ook denken aan een onplezierig onderwerp, zoals het lijden als de aard van het cyclische bestaan. Als de geest depressief is, heffen we dat weer op door op een plezierig onderwerp over te gaan. Een opgewonden geest brengen

we met een onplezierig onderwerp naar beneden uit de wolken en terug op de grond.

Het vijfde obstakel ontstaat door het toepassen van tegenkrachten voor loomheid of opwinding, die in feite niet aanwezig zijn, of door teveel te gaan letten op problemen. Dat staat de ontwikkeling van meditatie in de weg.

In het kort zijn dit de problemen die we moeten overwinnen voor het ontwikkelen van éénpuntige koncentratie. Vervolgens wil ik het hebben over de meditatiehouding, of de zeven-puntenhouding van Boeddha Vairochana. Ga zitten op een gemakkelijk kussen in de vajra-houding, met beide benen gekruisd en de voetzolen omhoog. De Indiërs noemen dit de lotushouding, wij Tibetanen vertalen dat met de vajrahouding. De zittende houding is het eerste van zeven kenmerken van de Vairochana-houding. Als dit, of één van de andere zeven punten, om welke reden dan ook te moeilijk is, ga dan zo prettig en komfortabel mogelijk zitten. De zeven-punten-houding is eigenlijk het meest effektief voor meditatie, als we eenmaal aan deze houding gewend zijn en ons er komfortabel bij voelen, maar tot dat moment, kan elk punt dat moeilijk voor ons is, vervangen worden door iets dat meer binnen ons bereik ligt. We moeten proberen onze rug gestrekt te houden en het hoofd iets naar voren te buigen met de ogen naar beneden gericht langs de lijn van de neus. Als de ogen te hoog gericht zijn, wordt onze opwinding gestimuleerd: als ze te laag zijn gericht komt de loomheid gemakkelijk op. De ogen mogen niet gesloten zijn, maar moeten gericht worden langs de lijn van de neus naar een denkbeeldig punt, ongeveer anderhalve meter voor ons. Om niet afgeleid te worden door objekten in de omgeving, zitten veel mediteerders tegenover een kale muur. De schouders moeten op gelijke hoogte zijn, de tanden lichtjes op elkaar en het puntje van de tong moet tegen het verhemelte geplaatst worden, vlak boven de tanden. Dit laatste voorkomt het ontstaan van dorst, als we lang achter elkaar mediteren.

We kunnen onze meditatie-zitting beginnen met een gebed tot de leraren van de overleveringslijn, samen met een visualisatie. Ga dan meteen over op koncentratie op het gekozen objekt, zoals de beeltenis van een boeddha. Aanvankelijk is de grootste moeilijkheid het opwekken van het mentale beeld. Zelfs het vastkrijgen van een vaag beeld is moeilijk. We moeten blijven proberen het beeld te creëeren. Als dit eenmaal bereikt is, moeten we proberen helderheid en de juiste inspanning te ontwikkelen, terwijl we opletten voor problemen als afdwaling, loomheid en andere. Ga gewoon zitten en doe de meditatie terwijl je oplet of er storingen opkomen. Soms wordt het objekt te helder en dwalen we af, of wordt het vaag en we verliezen het door in slaap te vallen of te versuffen. Door toepassing van de zes krachten en de vier verbindende principes kunnen we de vijf obstakels overwinnen en via de negen stadia éénpun-

tige koncentratie ontwikkelen, waarna we zolang we dat willen moeiteloos en vol verrukking kunnen mediteren. In het begin vechten we vooral tegen de opwinding en loomheid. Zoek alleen naar het objekt, en zodra een probleem zich voordoet, korrigeren we het.

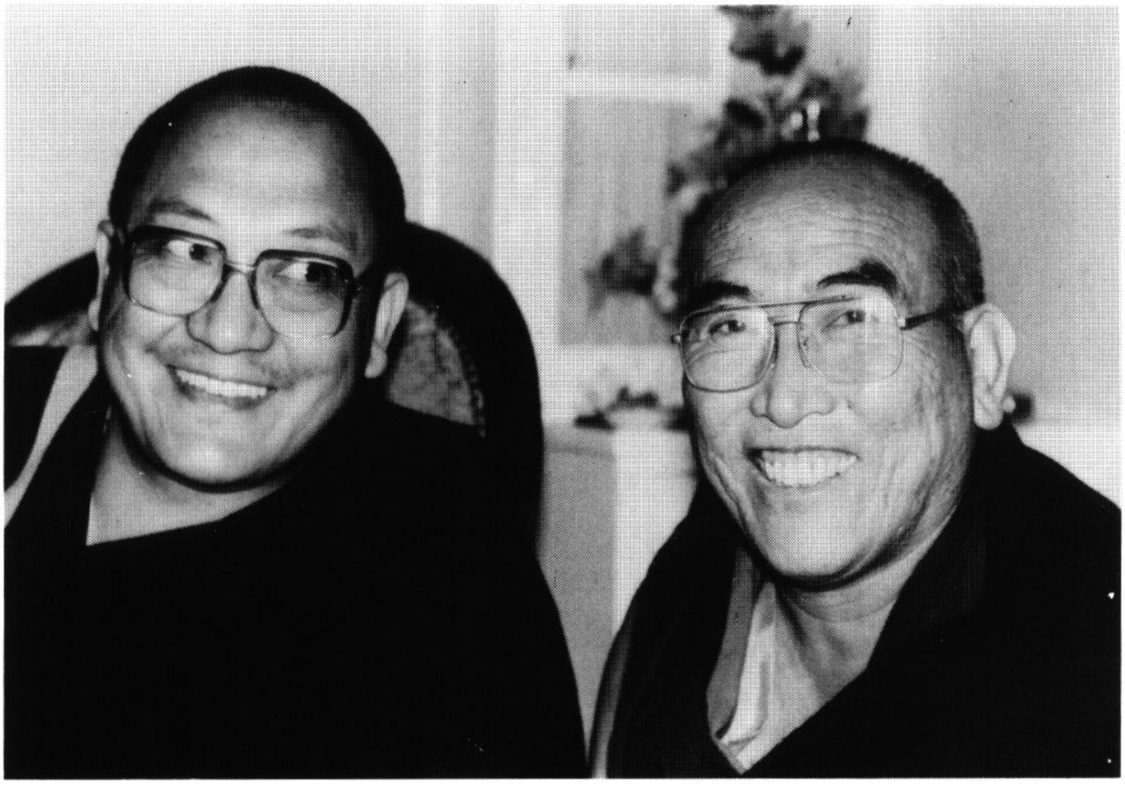
In het negende stadium kunnen we ons moeiteloos gedurende een lange periode koncentreren, maar we hebben nog niet de éénpuntige koncentratie bereikt. We moeten eerst ook enige mate van welbehagen en harmonie in lichaam en geest ontwikkelen. We koncentreren ons tot een groots gevoel van welbehagen in het hoofd begint te ontstaan, en zich naar beneden verspreidt, dat aanvoelt als de zachte versterkende warmte van een hete handdoek die tegen het gezicht gehouden wordt. Het welbehagen spreidt zich door het hele lichaam tot we ons zo licht voelen als watten. In dit fysieke welbehagen mediteren we, wat leidt tot mentale extase. Als we dan mediteren hebben we een gevoel van onafscheidelijkheid van het objekt. Het lichaam lijkt in meditatie te verdwijnen en we worden als het ware één met het objekt, Je wilt bijna wegvliegen in je meditatie. Hierna kunnen we de geest voor zolang we willen fixeren op elk positief objekt. Dit is de voorbereidende fase voor het eerste niveau van éénpuntige koncentratie. Meditatie is licht en vrij, als een kolibri tussen hemel en aarde, die honing drinkt uit een rode bloem.

Hierna kunnen we ofwel in éénpuntige koncentratie blijven en de vier niveaus van éénpuntige koncentratie ontwikkelen, of zoals door Lama Tzong Khapa wordt geadviseerd, gaan zoeken naar de wortel van het cyclische bestaan. Hoe hoog ontwikkeld onze éénpuntige koncentratie ook is, als de wortel van het cyclische bestaan niet doorkliefd wordt, moeten we uiteindelijk terugvallen. Lama Tzong Khapa vergeleek éénpuntige koncentratie met het paard dat door een krijger wordt bereden, en de wijsheid die de wortel van het cyclische bestaan doorklieft met het zwaard van de krijger. Als we het eerste niveau van éénpuntige koncentratie bereiken, hebben we het paard gevonden en kunnen we ons richten op het zwaard van wijsheid.

Tenzij we het zwaard van wijsheid vinden, is het bereiken van éénpuntige koncentratie geneigd in te storten. We kunnen in één van de zeventien bestaanswerelden van de goden van vorm worden herboren, maar uiteindelijk vallen we terug. Als we echter fundamentele éénpuntige koncentratie ontwikkelen en dan toepassen op de ontwikkeling van wijsheid, doorklieven we de wortels van het cyclische bestaan even snel als een kraai de ogen van een vijand uitpikt. Als deze wortel eenmaal is doorkliefd, kunnen we niet meer terugvallen.

Uit: 'Teachings at Tushita', Mahayana Publications.
Vertaling: Thon Memelink/Hans van den Bogaert/Louwrien Wijers.

DOBOOM TULKU BEZOCHT NEDERLAND



Doboom Tulku is een gereïncarneerde lama van het Drepung Loseling klooster in Lhasa, die na de opstand van 1959 tegen de Chinese communisten Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama volgde in zijn vlucht naar India. Omdat Doboom Tulku gerespekteerd wordt als één van de twee hoogst gerealiseerde lama's in ballingschap, werd hij benoemd tot de persoonlijke sekretaris van Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Enkele jaren geleden is Doboom Tulku direkteur geworden van 'Tibet House' in New Delhi. Hoewel Doboom Tulku een hoog gerealiseerde tantrische lama is, onderwijst hij niet vaak, maar geeft inplaats zijn tijd en energie voor het welzijn van het Tibetaanse volk in bezet Tibet en voor de goede verzorging van 115.000 Tibetanen in ballingschap. Doboom Tulku die zowel Engels als Hindi vloeiend spreekt, heeft vele vertalingen van authentieke Tibetaanse teksten naar het Engels begeleid. Doboom Tulku, die de Dalai Lama vertegenwoordigt op bijeenkomsten zowel in India als over de hele wereld, kwam ook in de eerste week van maart naar ons land om Zijne Heiligheid de Dalai Lama te vertegenwoordigen op de 'Spirit of Peace konferentie die in de Amsterdamse Rai gehouden werd.

Voor de 'Spirit of Peace' bijeenkomst waren onder anderen de beroemde natuurkundige Fritjof Capra van Berkeley University in Californië; de bekende Zen-meester Richard Baker Roshi van het Zen Centrum in San Francisco; de snel stijgende ster Marilyn Ferguson uit de U.S.A. die het boek 'De Aquarius Samenzwering' heeft geschreven; de Aboriginal-leider Guboo Ted Thomas van de Yiunstam in Australië en vertegenwoordigers van de Amerikaanse Indianen, van het Christendom, van de Soefie-filosofie, van het Hindoeïsme, van het Joodse geloof, van de Islam en vele andere groeperingen in onze wereldbeschaving van anno 1985 naar Amsterdam gekomen.

Als vertegenwoordiger van de Tibetaanse kultuur en filosofie was niet alleen Doboom Tulku naar de konferentie gekomen, maar ook de zo geliefde Dzog-chen meester Namkhai Norbu Rinpochee was door de 'Spirit of Peace' organisatoren uitgenodigd.

Doboom Tulku hield op de konferentie een algemene inleiding waarin hij de menselijke benadering van wereldvrede, zoals de Dalai Lama die voorstelt, in zijn eigen bewoording weergaf. Daarna sprak Doboom Tulku in twee workshops over methoden om ons te koncentreren op onze eigen heldere geest en over het 'Oefenen van de Geest' met de acht verzen die daarvoor in het Tibetaanse boeddhisme worden gebruikt.

Doboom Tulku, die de dag na de konferentie alweer vertrok om andere steden in Europa te bezoeken, gaf op Schiphol nog een kort interview aan het Maitreya Magazine.

Maitreya Magazine: Hoe heeft Rinpochee in dit bezoek aan Nederland de 'Spirit of Peace' konferentie ervaren?

DOOBOOM TULKU: Wat betreft de konferentie dacht ik dat het een goede bijeenkomst is geweest. Door dergelijke internationale en interkulturele bijeenkomsten is het mogelijk dat mensen van verschillende achtergronden en verschillende geloven elkaar leren begrijpen. Ze kunnen in ieder geval elkaars standpunten leren kennen. In dat opzicht heb ik het op prijs gesteld.

M.M.: Wat voor een gevoel heeft Rinpochee ervaren van de deelnemers?

DOBOOM TULKU: Het is moeilijk om op iets bepaalds de nadruk te leggen. Ik heb in feite niet alle voordrachten kunnen bijwonen, maar sommige van de voordrachten die ik gehoord heb waren geweldig. Men sprak erg goed, en het publiek reageerde enthousiast.

M.M.: Dergelijke ontmoetingen op grote schaal worden in deze tijd veel georganiseerd. Wat is het dat mensen op deze manier samenbrengt, wat is de werkelijke noodzaak ertoe? En hoe kan het inderdaad nuttig zijn?

DOBOOM TULKU: Ik heb al gezegd dat dergelijke bijeenkomsten een bepaald nut hebben, hoewel het misschien niet mogelijk is het gewenste doel zo gemakkelijk tot stand te brengen. Theoretisch helpt het als verschillende soorten mensen dichter bij elkaar gebracht worden om een positieve richting in te slaan, wat tot op een bepaalde

hoogte zou kunnen bijdragen tot het bereiken van vrede.

M.M.: Het lijkt mij toe dat veel mensen niet meer denken volgens de oude patronen van grenzen, paspoorten, verschillende soorten geld en verschillende postzegels voor verschillende delen van de globe, maar zichzelf ervaren als wereldburgers, als leden van Eén Menselijke Familie.

DOBOOM TULKU: Identifikatie kan niet opgeheven worden. Het zou een dom streven zijn om te proberen identifikatie met het eigen land, het eigen ras, het eigen geloof en de eigen kultuur af te schaffen. Maar daar overheen moet het gevoel van de gelijkheid van alle mensen bestaan. Met het behoud van de identifikatie kan er een gevoel van gelijkheid zijn.

M.M.: Als we kijken naar het probleem Tibet, dan lijkt het alsof die transformatie die ik bedoel, dat meer mensen de gelijkheid die ze met elkaar hebben inzien, zich ook op dat vlak voltrekt en dat we het probleem van Tibet niet meer kunnen oplossen op politiek niveau, maar dat we het volkomen uit diepgevoeld mededogen moeten oplossen. Een grote groep mensen zal veel liefde en grote toewijding in het probleem moeten gaan investeren. We kunnen ons niet meer inzetten met een politieke oplossing voor ogen, maar we moeten ons gaan inzetten voor onze broeders en zusters daar die lijden.

DOBOOM TULKU: Ja, Zijne Heiligheid heeft bij een aantal gelegenheden gezegd dat we moeten strijden voor het welzijn van de mensen van Tibet. Het is geen ideologisch konflikt. Daartoe heeft Zijne Heiligheid de onderzoeksdelegatie naar Tibet gestuurd. Daarna heeft hij vertegenwoordigers naar China gestuurd om met de autoriteiten daar te onderhandelen.

M.M.: Maar wat daaruit voortgekomen is, was wel erg teleurstellend.

DOBOOM TULKU: Wat verwachtte je?

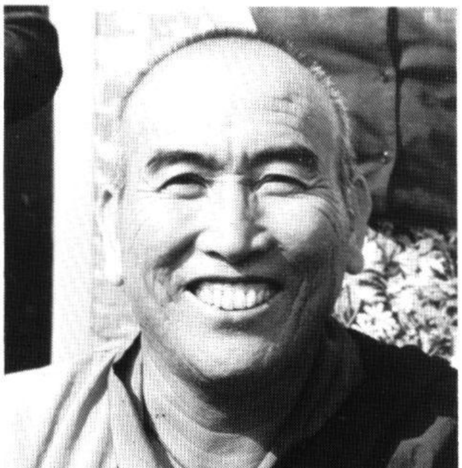
M.M.: Ik had geen vastomlijnde verwachtingen, maar ik had niet kunnen bedenken dat de Chinezen zouden eisen dat Zijne Heiligheid gedwongen werd in Peking te wonen en Tibet en Lhasa alleen maar zou mogen bezoeken als de Chinezen dat toestaan.

DOBOOM TULKU: Ja.

M.M.: Dat is een enorme klap

DOBOOM TULKU: Dat is waar. Ik denk dat het doel waarop de Chinese autoriteiten zich richtten, was om een andere indruk te geven aan de mensen in de hele wereld. Ze willen het onderwerp zo veranderen dat het leek alsof het terugkeren van Zijne Heiligheid alles is waar het om gaat en alsof het alleen zijn status is waarvoor Zijne Heiligheid zich heeft ingezet. Die indruk wilden ze geven door deze kondities te stellen.

M.M.: Het lijkt mij toe, omdat Zijne Heiligheid de Dalai Lama het belangrijkste levende mens in onze huidige wereld is, die veel mensen daadwerkelijk tot een meer subtiele bewustzijnsstaat kan leiden, dat Zijne Heiligheid slechts gedeeltelijk verbonden is met Tibet en voor een ander groot deel verbonden is met de situatie waarin de wereld zich op dit moment bevindt.



DOBOOM TULKU: Dat is waar. Daar ben ik het mee eens. En het is geen overdrijving om te zeggen dat vele mensen in de wereld zich op Zijne Heiligheid richten als hoop voor de toekomst.

M.M.: Omdat Zijne Heiligheid het vermogen bezit om veel mensen werkelijk te helpen.

DOBOOM TULKU: Ja.

M.M.: Ik wilde Rinpochee vragen hoe het was om onze kleine groep mensen van het Maitreya Instituut te ontmoeten, en te weten dat het langzaam maar zeker groeit.

DOBOOM TULKU: Prachtig, prachtig, prachtig. Ik stel jullie inzet voor het werk van de Dharma erg op prijs en mijn beste wensen zijn altijd met jullie. Ik zou het Maitreya Instituut deze keer graag bezocht hebben, maar door een overvol programma en omdat het vrij ver van Amsterdam ligt, kon ik dat deze keer niet realiseren. Maar ik verheug me er zeker op om jullie centrum persoonlijk te zien en er tenminste enkele dagen door te brengen, als dat niet drie jaren, drie maanden en drie dagen worden.

M.M.: Oh, dat zou geweldig zijn! Denkt Rinpochee dat Geshe Konchog Lhundup op de juiste plaats terechtgekomen is hier bij ons in Holland. Vindt Rinpochee dat Geshe-la voldoende gelukkig is met ons?

DOBOOM TULKU: Er is geen enkel aanwijzing dat hij niet gelukkig is. Ik ben er zeker van dat hij zich gelukkig voelt. En hij is een bevoegd en een meedogend leraar.

M.M.: Oh zeker, wij zijn erg, erg dankbaar dat hij hier is.

DOBOOM TULKU; Okay, heel veel dank.

M.,M.: Is dit het einde?

DOBOOM TULKU: Nee, dit is het begin.

M.M.: Ik hoop dat ik nooit gescheiden zal zijn van Rinpochee in mijn geest. Goede reis Rinpochee. Uw bezoek was fantastisch. We hebben al Uw mooie opdrachten op tape. We kunnen daar altijd opnieuw naar luisteren!

Het laatste deel van het interview was al lopend in de richting van de vliegtuigen opgenomen. Na de laatste woorden op de tape verdween Doboom Tulku door de douane, op weg naar Londen en daarna naar Oslo.

Interview: Louwrien Wijers.

BOEKBESPREKING DER DALAI LAMA

Platenboek over kultuur van Tibetanen in ballingschap.

We mogen Dianus Trikont Verlag uit München, ofwel Herbert Röttgen, dankbaar zijn voor de uitgave van het prachtige platenboek 'Der Dalai Lama'. Normaal kost het grootformaat album met uitzonderlijk mooie kleurenfoto's en een schat aan gegevens over Tibet vroeger en nu en over de Tibetanen in ballingschap een vermogen, maar wij hier in Nederland hebben het voorrecht het boek te kunnen aanschaffen voor *f* 59,50.

Behalve welgeteld acht en twintig kleurplaten van Zijne Heiligheid de Dalai Lama geeft het platenboek overweldigend mooie foto's van Tibetanen in al hun schilderachtige uitmonsteringen, foto's van ceremonies en gebedsvlaggen, van demonstraties en tentenkampen, van initiaties en devotie, van traditionele Tibetaanse teksten en van het maken van ceremoniële torma's. Het boek geeft een serie kleurenfoto's van een trance van het bekende Nechung staatsorakel, het geeft foto's van Kyabje Yongdzin Ling Rinpochee en van de stupa van Kyabje Yongdzin Trijang Rinpochee en een serie afbeeldingen van de weerman Ngagpa. Er zijn foto's van optredens van de Tibetaanse theatergroep opgericht door de Dalai Lama, foto's van gelukkige en gezonde gezichtjes van de jongste generatie Tibetanen in ballingschap en foto's van de natuur waarin de Tibetaanse vluchtelingen nu wonen. De laatste plaat in het boek is een landkaart van 'groot-Tibet' dat een oppervlakte beslaat zo groot als West-Europa. Die geografische werkelijkheid van het 'Sneeuwland' krijgen we tegenwoordig slechts zelden te zien, omdat onder druk van de Chinese Volksrepubliek sedert 1950 óf Tibet uit vele atlassen volledig verdwenen is, of afgebeeld wordt als een land behorend bij China dat niet groter is dan Frankrijk.

Het voorwoord in dit boek met het levensverhaal van Z.H. de Dalai Lama, van zijn jongste jeugd tot zijn huidige niet-aflatende zorg voor zijn volk in ballingschap, is geschreven door prof. Carol Heutz van de Universiteit Paris X Nanterre. De inleiding van Alexander W. Macdonald benadrukt dat de levensstandaard in Tibet sterk gedaald is sedert 1959.

In het eerste hoofdstuk beschrijft Dagpo Rinpochee de geschiedenis van het boeddhisme in Tibet en geeft aan dat het realistische van het boeddhisme is dat het mensen leert het positieve en negatieve in zichzelf te herkennen en de verantwoordelijkheid voor zichzelf in eigen handen te nemen. Dagpo Rinpochee schrijft ook een hoofdstuk over reïncarnatie en wijst er hierin op hoe men door Dharma te beoefenen kan ontkomen aan de dwang van karma en bevrijd kan worden uit de kringloop van gekonditioneerd bestaan. Hij pleit ervoor dat, hoewel in het tegenwoordige Tibet, Mongolië en China niet naar naar Tulku's (emanaties) mag worden gezocht, dit gebruik in de huidige noodlottige situatie van de Tibetanen in ballingschap niet verloren mag gaan, omdat het enige doel van een Tulku is de Boeddha-Dharma te onderwijzen en mensen op die manier te helpen.

Alle volgende teksten in het boek zijn van de hand van Antoine Borromée. Zijn eerste bijdrage is een verhandeling boordevol minder bekende gegevens over het zoeken naar de Veertiende Dalai Lama. Daarna schrijft hij over 'De rol van de Dalai Lama in de geschiedenis van Tibet', waarin hij aanduidt dat Tibet, de 'Schatkamer van Azië', onontbeerlijk was voor de ekonomie van China. De rijkdom aan bodemschatten, de enorme veestapel, de vruchtbare vlakten en de strategische ligging van Tibet maakten dat de Chinezen als een koekoek hun overtollige bevolking in andermans nest lieten wonen. Dit hoofdstuk geeft ook het erbarmelijke verslag van het uitmoorden van een rijk volk, dat meer dan twee miljoen slachtoffers heeft opgeofferd aan de Chinese overheersing, maar dat niet graag spreekt over al het lijden dat hen is aangedaan. Antoine Borromée besluit dit deel met de overweging: "Zoals de Westerse landen hun koloniën hebben moeten verlaten, zo zullen ook de Chinezen op een dag Tibet moeten vrijgeven."

Hij beschrijft dan de geschiedenis van de instelling van de Dalai Lama en besluit dat hoofdstuk met: "Steeds aandachtiger luistert het Westen naar de vredesboodschap van de Dalai Lama. De moderne Westerse Maatschappij bevindt zich in een verontrustende krisis. Een heel maatschappijsysteem wordt aan de kaak gesteld. Daarom wordt de Dalai Lama overal uitgenodigd, ontvangen, bewonderd, gewaardeerd en vereerd."

Tussen pagina's met zeer uitgebreide beschrijvingen bij foto's, die veel waardevolle informatie geven, staan kortere hoofdstukken zoals over 'De Biecht', waarin bijvoorbeeld staat: "Als we onze handelingen steeds nagaan en toetsen aan de woorden van Boeddha, dan zullen we vele gebreken herkennen en kunnen korrigeren."

In het hoofdstukje over 'Het Monlam Feest' staat bijvoorbeeld: "Ingesteld als één groot gebed door Lama Tzong Khapa, dat vroeger drie weken duurde en duizenden monniken, nonnen en pelgrims uit binnen- en buitenland naar Lhasa bracht, zodat het inwonertal van de hoofdstad zich binnen enkele dagen verdubbelde. Na 1959 hebben de Chinezen het vieren van Monlam in Lhasa verboden. De Tibetanen in ballingschap vieren het 'Grote Gebed' sedert 1961 in Bodh Gaya."

Het stukje over 'De Orakels' zegt onder meer: "Er waren in Tibet twee staatsorakels, dat van Nechung en dat van Gadong, die gekonsulteerd mochten worden door de Dalai Lama, zijn mentoren, de kloosters Ganden, Sera en Drepung en de regering van Tibet. Het Nechung Klooster is in India opnieuw gesticht.".

Het stukje over 'Tantrische Initiaties' legt uit: "Een Tantrische initiatie ontvangen, betekent een leraar beloven regelmatig spirituele beoefeningen te zullen doen. Boeddhisten houden nooit op te leren en zich erin te bekwamen het eigen denken te beheersen."

Over 'Intreding in de kloosters' wordt opgemerkt: "Tot 1959 waren er in Tibet drieduizend kloosters. Die bestaan nu niet meer. Tibetanen zijn in grote mate individualisten, daarom leken hun kloosters zoveel op universiteiten, waar men ook als leek vrij in en uit kon lopen."

Over 'De Tibetaanse gezondheidszorg' wordt geschreven: "Lichaam en geest zijn niet van elkaar te scheiden. Door onwetendheid, begeerte en kwaadheid wordt het evenwicht in de elementen aarde, water, vuur, lucht en ether verstoord en ontstaat ziekte. In het verleden stroomden mensen uit Mongolië, China, Rusland, Afghanistan, Mandsjoerije en Siberië naar Lhasa om de Tibetaanse geneeskunde te bestuderen, die een grote naam had in Azië."

In het hoofdstukje over 'De Tibetaanse Opera' staat: "Het theater van Tibet verbeeldt het leven van Sakyamoenie Boeddha, episoden uit het leven van beroemde yogi's en epossen uit het oude India met oorlogen tussen goden en halfgoden. Theatervoorstellingen zijn een gezelligheidsfeest dat een aantal dagen duurt, waar men met het hele gezin en gevulde picnicmanden naartoe gaat en zich bezint op belangrijke zaken van het leven."

Deze opsomming geeft slechts een summiere indruk van de grote hoeveelheid tekst in dit platenboek, die met enorme kennis van zaken is geschreven. Het boek eindigt met de woorden van Z.H. de Veertiende Dalai Lama in zijn herdenkingstoesparaak op 10 maart 1984, dat het de liefde is die mensen onderling voor elkaar hebben, die onze wereld naar vrede brengen kan.

Het boek 'Der Dalai Lama' is verkrijgbaar bij het Maitreya Instituut.

Boekbespreking: Louwrien Wijers.

TWEEDE ENLIGHTENED EXPERIENCE CELEBRATION IN INDIA EN NEPAL

Om de Dharma voor Westerlingen te versterken is in 1982 onder leiding van Lama Thubten Yeshe de eerste 'Enlightened Experience Celebration' in India en Nepal gehouden. Volgens dat voorbeeld wordt in 1985 en 1986 de tweede reeks mondelinge overdrachten onder die titel georganiseerd.

Er zijn vier onderdelen waaraan men afzonderlijk kan deelnemen.

I. van 6 november tot 10 december 1985
in KOPAN (Nepal)

Lama Zopa Rinpochee: Rin Jung Gya Tso
Lama Lhundrup: Kopan course

II. van 18 december tot 16 februari 1986
in BODH GAYA (India)

Van 19 tot 23 dec. Dalai Lama: Shantideva,
van 24 tot 27 dec. Dalai Lama: Kalachakra,
van 28 dec. tot 4 jan. Sakya Trizin: 13 Golden Dharma's,
van 6 jan. tot 5 febr. Gomo Tulku: Metri Gya Tsa,
van 1 tot 31 jan. Kirti Tsenshab Rinpochee: Uttara Tantra,
van 6 tot 15 febr. John Landaw: Images of enlightenment.

III. van 25 februari tot 10 april 1986
in DHARAMSALA (India)

Van 25 febr. tot 6 mrt. Dalai lama:
Annual Mahayana Teachings
The lamp which illuminates the five levels of Yoga Tantra completion stage.

Van 7 tot 9 maart Zimey Rinpochee:
Fifty verses of gurudevotion.

Van 10 tot 26 maart Zimey Rinpochee:
Heruka, Vajra Yogini initiatie, Lama Chöpa uitleg.

Van 28 maart tot 10 april Zimey Rinpochee:
Heruka body mandala initiatie + commentaar.

IV. van 15 april tot 15 juni 1986
CHAKRASAMVARA body mandala groepsretraite

Voor nadere informatie en deelnameformulier kunt U zich wenden tot het Maitreya Instituut.

PROGRAMMA ZOMER/NAJAAR

Programma informatie

Lama Geshe Konchog Lhundup, die ons in het Maitreya Centrum en daarbuiten inleidt in de basisprincipes van de boeddhistische levensfilosofie, zal na de jaarlijkse zomermeditatiekursus, waarbij alle stadia van de weg van innerlijke ontwikkeling worden uitgelegd, gekombineerd met geleide meditaties, behalve het maandelijkse weekend over een belangrijk onderwerp ook iedere maand een extra weekend gaan geven dat speciaal bedoeld is voor gevorderden.

Bovendien bestaan er plannnen om in het voorjaar van 1986 te beginnen met een opleiding voor leerlingen die de boeddhistische filosofie uitgebreid willen bestuderen in ons centrum, om zodoende in de toekomst bevoegd te zijn meditaties te leiden en lezingen of kursussen te houden. Deze opleiding zal enige jaren intensieve studie vergen en zal worden geboden onder de door Lama Thubten Yeshe aangeboden titel 'Geshe-opleiding'.

Buiten het Maitreya Centrum, in plaatsen waar Geshe-la langere tijd les heeft gegeven kan met werk-/studiegroepen begonnen worden onder leiding van Geshe-la en zijn vertalers, mits er voldoende inzet en initiatief uitgaat van deze groepen zelf.

---

23 juli t/m 2 augustus
BUSREIS NAAR KALACHAKRA

Het Maitreya Instituut verzorgt een bus-retour met Maasbommel, Utrecht en Amsterdam als opstapplaatsen naar Winterthur/Rikon in Zwitserland voor *f* 195,— per persoon. Kinderen tot 12 jaar *f* 100,—. Vertrek op dinsdag 23 juli en retour op 2 augustus. Deelnemers dienen de gehele reissom te betalen voor 10 juli op postgironr. 4305057 t.n.v. St. Maitreya Instituut te Maasbommel met vermelding van :
Naam, adres, telefoon en 'busreis'.

---

16 t/m 30 augustus
9e ZOMERMEDITATIEKURSUS
"LAM RIM"
De Stadia van het pad naar Verlichting door:
LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP.
Nederlandse vertaling: Gelong Thubten Tsépel.
Voor beginners en gevorderden.

In deze negende zomermeditatiekursus zullen alle basisbegrippen van het boeddhisme, de diepzinnige levenshouding van de boeddhist met een heel andere visie op Ruimte en Tijd, worden uitgelegd door onze Lama Geshe Konchog Lhundup en rechtstreeks in het Nederlands worden vertaald.

Evenals vorig jaar zal deze 14-daagse kursus bestaan uit een levendige overdracht van de verschillende meditaties die gericht zijn op:

1e. Het bereiken van een goede wedergeboorte

2e. Het bereiken van blijvende bevrijding van alle frustaties en lijden.

3e. Het bereiken van het hoogste niveau van evolutie om alle andere wezens daadwerkelijk te kunnen helpen. Deze meditaties omvatten alle onderdelen van de weg naar het hoogste niveau van evolutie waarvoor wij allemaal het potentieel in ons dragen. De lessen zullen worden afgewisseld met geleide meditaties in groepsverband over de behandelde onderwerpen, zodat elke deelnemer een meditatieve ervaring op kan doen en diegenen die al eerder een dergelijke kursus volgden kunnen hun inzicht verder uitbreiden en verdiepen. Bovendien zijn er dagelijks mogelijkheden voor GROEPSDISKUSSIE en voor een PERSOONLIJK GESPREK met Lama Geshe Konchog Lhundup. Er zal voldoende vrije tijd zijn voor ontspanning in de prachtige omgeving van het centrum in Maasbommel en er is ruimte om te kamperen in de tuin van het centrum. Zowel beginners als gevorderden zijn welkom.

KOSTEN: *f* 450,— incl. eten en slapen of *f* 360,— voor Geshe-Aktie- en *f* 100,— donateurs. Of *f* 360,— incl. eten en slapen in eigen tent of *f* 288,— voor donateurs.
Maximum aantal deelnemers: 40.
AANVANG: vrijdagavond 16 augustus 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING: Telefonisch voor 10 augustus; Telefoon 08876-2188.

---

13 t/m 15 september
MEDITATIEWEEKEND over
'DE ZES ZITTINGEN YOGA'
Door: LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP
voor gevorderden.

De Zes Zittingen Yoga is een perfekte methode voor het naleven van alle verplichtingen die we op ons nemen door het ontvangen van Yogatantra- en Annutarayogatantra initiaties. Met de Zes Zittingen Yoga houden we de negentien verplichtingen van de vijf Dhyani Boeddha's en vernieuwen we de bodhisattvagelofte. Iedereen die deze zomer de Kalachakra initiatie van Z.H. de Dalai Lama in Zwitserland zal ontvangen gaat zich verplichten tot het reciteren van deze Zes Zittingen Yoga. (Tenzij hij of zij alleen gaat om de zegening.) Voor al deze fortuinlijke Nederlanders en natuurlijk voor al degenen die al eerder een volledige initiatie (Wang) in één van de twee hoogste klassen van tantra hebben ontvangen, zoals initiaties in Heruka, Vajra Yogini, Yamantaka, Cuhyasamaja of Vajrasattva, gaat Lama Konchog Lhundup deze diepzinnige vorm van yoga uitleggen. Hij zal daarbij zoveel mogelijk uitleg geven over de voorschriften van de bodhisattva- en tantrische geloften. Van deze Zes Zittingen Yoga bestaat een langere, een korte en een zeer korte vertaling in het Nederlands.

Deze kursus is alleen toegankelijk voor boeddhisten die een volledige initiatie in Yoga- of Annutarayogatantra hebben ontvangen.

KOSTEN: *f* 100,— vol pension of *f* 80,— voor Geshe-Aktie- en *f* 100,— donateurs.
AANVANG: 13 september 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING: Telefonisch voor 11 september Telefoon 08876-2188.

---

27 t/m 29 september
MEDITATIEWEEKEND over
'KARMA'
Door: LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP
voor beginners en gevorderden.

Het woord Karma is een onduidelijke term met soms zelfs een magische bijklank, die door de meeste mensen in het 'westen' slechts vaag of helemaal niet wordt begrepen. Dat is overigens niet verwonderlijk, want het begrip Karma is de boeddhistische sleutel tot de verklaring op mikroniveau van al onze vervelende en fijne ervaringen en op makroniveau van alle wereldgebeurtenissen tot en met het ontstaan en het vergaan van de planeten.

Lama Geshe Konchog Lhundup zal de onfeilbaarheid uitleggen van oorzaak en gevolg en op zijn levendige manier helderheid scheppen in ons begrip van deze geladen term.

KOSTEN: *f* 100,— vol pension of *f* 80,— voor Geshe Aktie- of *f* 100,— donateurs.
AANVANG: 27 september 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING: Telefonisch voor 25 september
Telefoon 08876-2188.

---

11 t/m 13 oktober
MEDITATIEWEEKEND over
'DE ZES PERFEKTIES'
Door: LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP
voor gevorderden.

Het hart van de beoefeningen van iedere bodhisattva is zijn of haar altruïstische wens het hoogste niveau van evolutie te bereiken om daadwerkelijk het welzijn van alle wezens te kunnen bevorderen zonder onderscheid van ras, geloof, soort of bestaansvorm. De beoefeningen waarmee een bodhisattva zijn of haar potentieel volkomen ontwikkelt worden de zes perfekties genoemd. De zes perfekties; vrijgevigheid, morele zelfdiscipline, geduld, enthousiaste volharding, geestelijke stabiliteit en wijsheid, zullen door Geshe-la worden verhelderd en speciaal de methoden om wijsheid te perfektioneren zullen worden uitgelegd.

KOSTEN: *f* 100,— vol pension of *f* 80,— voor Geshe Aktie- of *f* 100,— donateurs.
AANVANG: 11 oktober 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING: Telefonisch voor 9 oktober
Telefoon 08876-2188.

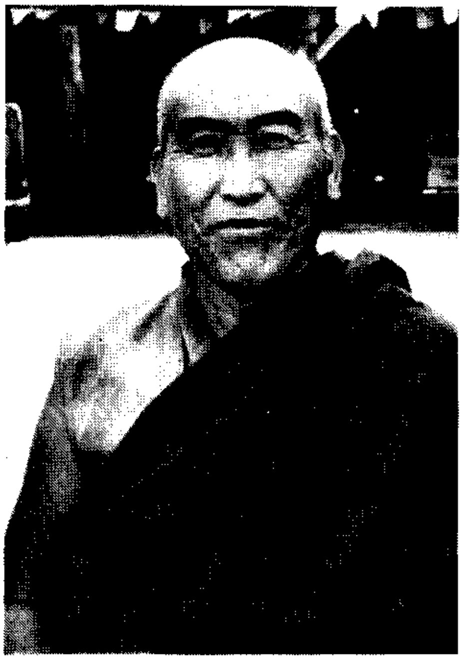
---

25 t/m 27 oktober
MEDITATIEWEEKEND over
'DE DOOD ONTRAADSELD'
Door: LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP
voor beginners en gevorderden.

De grote Meesters van India en Tibet hebben zich ontwikkeld, zijn groot geworden, omdat ze hun tijd goed hebben gebruikt. Wij zijn nog geen 'Meesters' omdat we veel kostbare tijd verloren laten gaan. Als we tot het inzicht komen dat werkelijk elke dag de laatste dag van ons leven kan zijn, zal van dat moment af, ons leven meer inhoud krijgen, zullen we geen tijd meer verspillen aan nutteloze bezigheden en zullen we zelf een 'Meester' kunnen worden.

In tantrische meditatie wordt het stervensproces nagebootst om door te dringen tot het helder-licht-bewustzijn dat spontaan aanwezig is, na het sterven van de grovere lagen van het bewustzijn. Het is dit allersubstielste bewustzijn dat doorgaat na de dood. Een juist begrip van de dood is een juist begrip van het leven.

KOSTEN: *f* 100,— vol pension of *f* 80,— voor Geshe Aktie- of *f* 100,— donateurs.
AANVANG: 25 oktober 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING: Telefonisch voor 23 oktober
Telefoon 08876-2188.



15 t/m 17 november
MEDITATIEWEEKEND over
'TOEVLUCHT NEMEN'
Door: LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP
voor beginners en gevorderden.

Dr. Alex Berzin, de eerste Westerse leerling van Geshe Ngawang Dhargye één der meest bekwame vertalers van het Tibetaanse boeddhisme noemt toevlucht nemen een veilige en gezonde richting geven aan je leven. Eén van de tekenen van deze tijd is dat zovele ouderen geen vertrouwen meer hebben in de inmiddels achterhaalde normen die zij eerder in hun leven als steun ervaarden en dat zovele jongeren ontevreden zijn of apatisch omdat zij de zin van het leven niet kunnen vinden.

Toevlucht nemen gaat over het, voor je eigen gevoel, zin geven aan je leven door het kiezen van een veilige en gezonde richting. Daarbij is hulp nodig en Lama Geshe Konchog Lhundup zal behalve over toevlucht nemen ook spreken over de rol van de spirituele leraar in het Europa van 1985 als steun en bron van inspiratie in het geven van die veilige en gezonde richting aan ons leven waardoor we ons weer realiseren dat we mensen zijn.

KOSTEN: *f* 100,— vol pension of *f* 80,— voor Geshe Aktie- of *f* 100,— donateurs.
AANVANG: 15 november 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING: Telefonisch voor 13 november
Telefoon 08876-2188.

---

29 november t/m 1 december
HAYAGRIVA-INITIATIE
Door: LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP
voor gevorderden.

Lama Geshe Konchog Lhundup zal onze 'winterslaap' in een positieve aktiviteit veranderen door de machtiging voor de beoefening te geven (Dje.nang) in het toornige aspekt van Avalokiteshvara. Deze vorm van Avalokiteshvara en zijn mantra zijn bijzonder effektief om hindernissen af te wenden en onze Dharma beoefening te beschermen.

Bij het ontvangen van deze 'Dje.nang', in deze Maha-anuttarayogatantra-beoefening, horen de volgende verplichtingen: Het doen van een retraite met de sadhana en mantrarecitatie. Deze initiatie is alleen toegankelijk voor personen die eerder een volledige initiatie (Wang) hebben ontvangen in een Maha-anuttarayogatantra-boeddha-aspekt.

KOSTEN: f 100,— vol pension of f 80,— voor Geshe Aktie- of f 100,— donateurs.
AANVANG: 29 november 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING: Telefonisch voor 27 november
Telefoon 08876-2188.

Elke donderdagavond
van 18.00 tot 19.00 uur
'TIBETAANSE TAALLES'
Door: CHHOG DORJEE
in de KOSMOS te AMSTERDAM
van september t/m november.

Beginners en gevorderden kunnen zich voor deze wekelijkse lessen in de Tibetaanse taal aanmelden bj de Kosmos-administratie. Chhog Dorjee, de vertaler/verzorger van Geshe Konchog Lhundup, biedt U de mogelijkheid de Tibetaanse taal te leren lezen en schrijven en te beginnen met eenvoudige conversatie. Gevorderde studenten kunnen gezamelijk aan een tekst werken. De lessen zullen via het Engels worden gegeven.

Het is mogelijk na telefonische afspraak een bezoek te brengen aan Lama Geshe Konchog Lhundup om persoonlijk advies en raad te ontvangen betreffende boeddhistische meditaties en filosofie in overeenstemming met de individuele mogelijkheden.
BEL VOOR EEN AFSPRAAK: 08876-2188 of 020-224393

Ook in het Maitreya Centrum te Maasbommel bent U na telefonische afspraak altijd welkom voor een bezoek of logies in het gastenverblijf voor korte of langere tijd.

Individuele retraites kunnen worden gehouden in beschikbare caravans en kunnen worden begeleidt door Geshe-la. Zowel voor retraites in soetra als in tantra.
BEL VOOR EEN AFSPRAAK: 08876-2188.

'INTRODUKTIE IN HET TIBETAANS BOEDDHISME'
Elke donderdagavond van 19.30 tot 21.30 uur
in de KOSMOS te AMSTERDAM
Elke woensdagavond van 19.30 tot 21.30 uur
in het I.I.V. te MOLENHOEK
Door: LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP

Gedurende een serie wekelijkse avonden zal de in Nederland wonende Lama Geshe Konchog Lhundup in verschillende steden introduktielezingen geven over het boeddhisme. Deze lezingen worden steeds besloten met de mogelijkheid vragen te stellen, gevolgd door een gezamelijke meditatie. De bijeenkomsten duren ongeveer twee uur en iedereen is welkom!

Volgens de Tibetaans boeddhistische traditie worden alle fasen van de innerlijke weg uitgelegd in drie delen.

Het eerste deel omvat de filosofie en meditaties voor het ontwikkelen van de beginners motivatie, waardoor we het belang gaan beseffen van en streven naar een goede wedergeboorte.

Hierbij zullen de volgende onderwerpen uitgelegd worden: De voorbereidingen voor meditatie; de voorwaarden die een mensenleven rijk en waardevol maken; de enorme waarde van zo'n mensenleven; sterven en vergankelijkheid; richting geven aan je leven.

Het tweede onderdeel omvat de filosofie en meditaties waarmee de tussenliggende motivatie wordt ontwikkeld, waardoor we leren met volledige inzet naar totale bevrijding van de steeds terugkerende problemen en frustraties te streven.

Hierbij zullen de volgende onderwerpen uitgelegd worden: Oorzaak en gevolg; de verschillende vormen van lijden; de vier edele waarheden; de twaalf schakels van afhankelijk ontstaan; bevrijding door inzicht in de werkelijkheid, die schuilgaat achter al onze projekties.

Het derde onderdeel omvat de filosofie en meditaties waarmee we de verheven Mahayana motivatie ontwikkelen, en ons gaan inzetten om het allerhoogste niveau van evolutie te bereiken om alle wezens daadwerkelijk te kunnen helpen.

Hierbij zullen de volgende onderwerpen uitgelegd worden: De voordelen van de verlichtingsgeest (bodhichitta); gelijkmoedigheid; de methoden om de verlichtingsgeest te ontwikkelen 1. door alle wezens te beschouwen als je moeder, 2. door jezelf gelijk te schakelen en te verwisselen met anderen.

Teneinde de direkte betrokkenheid bij bovengenoemde onderwerpen zo groot mogelijk te maken, bestaat altijd de gelegenheid Lama Geshe Konchog Lhundup in een specifieke groep te verzoeken het ene onderwerp wat meer en het andere onderwerp wat minder uitgebreid te behandelen.

Het zou goed zijn als in alle plaatsen waar Geshe-la regelmatig les geeft studie-/werkgroepen gestart kunnen worden. Eigen inzet en initiatief zullen door het Maitreya Instituut zoveel mogelijk worden gesteund. Geef alstublieft uw suggesties aan ons door.

Inschrijving voor de wekelijkse lessen van september t/m november in Amsterdam aan de balie van de Kosmos, Prins Hendrikkade 142, Amsterdam.
In Molenhoek aan de receptie van het I.V.V., Kuilseweg 3, Molenhoek (bij Nijmegen).